

Brot

Gesund und bekömmlich backen

WUNDERMITTEL

Nützliche Helfer beim
glutenfreien Backen

BROT GEGEN NOT

Wie die Stiftung
in Afrika hilft

BACKEN MIT HEFE

Kleine Mengen,
große Wirkung

GETREIDE IM KNICK

Traditionelle
Landwirtschaft

IM HEFT

Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

Grundkurs Brotbacken

Hefe, Mehl & Co.

– was bei der Auswahl wichtig ist



06 5,90 EUR

A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro



Urgetreide erleben derzeit auf den Feldern und in den Küchen eine regelrechte Renaissance. Kein Wunder, schließlich gelten Emmer, Einkorn und Urdinkel verglichen mit modernen Roggen-, Weizen- und Dinkel-Sorten als gesünder und nahrhafter. Mehr als 40 kreative Ideen für Brote, Brötchen, Süßes und Herzhaftes aus Urgetreide finden sich im neuen BROT-Sonderheft „Backen mit Urgetreide“. Im Interview erzählt Züchter Friedrich Longin, warum die wieder entdeckten Sorten so gesund sind und Food-Autorin Valesa Schell erklärt, was man beim Backen mit Urgetreide beachten sollte.

Jetzt bestellen

040/42 91 77-110, service@brot-magazin.de

EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser.

06/2020

Dieser Sommer hatte es in sich. Und da spreche ich nicht einmal von den Umständen, die so eine Pandemie mit sich bringt. Vielmehr machten die Temperaturen im August das Backen zu einer echten Herausforderung. Wo meine Küchenrekorde sonst bei 24 Grad liegen, zeigte das Thermometer plötzlich 29 Grad. Da heißt es dann, Gärzeiten neu zu berechnen (siehe Seite 5) und mit den Augen immer schön beim Teig zu bleiben.

Aber genau das – die Reaktion der Teige auf die Umstände – macht das Backen ja so spannend. Mit unserer neuen Serie werden wir den Prozess der Brot-Herstellung in seine Einzelteile zerlegen und ausführlich beleuchten. Am Ende dieser Serie steht ein umfassendes Verständnis für das, was über Erfolg, Misserfolg und gutes Aroma entscheidet.

Dabei denken wir zu selten daran, dass die Qualität unserer Brote nicht in unserer Küche allein bestimmt wird. Vielmehr beginnt sie auf dem Feld, mit den Rohstoffen, die wir verwenden. So war es nur logisch, die Serie auch dort beginnen zu lassen.

Die Wahl des Mehls ist bereits der erste entscheidende Schritt auf dem Weg zu gutem Brot. Und auch Wasser, Salz sowie Hefe spielen wichtige Rollen. Sie werden in dieser Ausgabe umfassend beleuchtet.


Gemeinsam mit unserem Autor Stevan Paul habe ich im Sommer einen Knick besucht. Knicks – das sind traditionelle landwirtschaftliche Flächen in Schleswig-Holstein. Es wird immer schwieriger, sie so zu bewirtschaften, dass die Landwirte damit auch Geld verdienen. Dabei erfüllen Knicks ganz wichtige

Aufgaben des Natur- und Artenschutzes. Umso besser, wenn es Projekte gibt, die die alte Tradition fördern und finanzieren. Einen Ansatz stellt Stevan in dieser Ausgabe vor.

Bei der Lektüre wünsche ich viel Spaß, Erkenntnisgewinn und gute Unterhaltung. Und für die Umsetzung der zahlreichen Rezepte dieser Ausgabe viel Erfolg.

Herzliche Grüße

Sebastian Marquardt, Chefredakteur

 @brotmagazin


 /BrotMagazin

 www.brot-magazin.de

Unsere Facebook-Gruppe:

 [facebook.com/groups/brotforum](https://www.facebook.com/groups/brotforum)

LeserBROTe an:

 redaktion@brot-magazin.de

Auf manche Menschen wirken die Gesamtzeiten der Brot-Herstellung abschreckend. Und natürlich klingen 24 oder gar 36 Stunden nach viel Aufwand. Dabei sind innerhalb dieses Zeitrahmens oft nur ein paar Handgriffe erforderlich. Für die sechs Hauptbrote ab Seite 32 in dieser Ausgabe setzen wir daher mal einen oft geäußerten Wunsch um und zeigen Beispiel-Zeitpläne. Die kann man natürlich auch ganz anders gestalten – je nach den persönlichen Lebensumständen. Aber sie geben einen Anhaltspunkt, wie man so ein Brot in den eigenen Alltag integrieren kann.

INHALT

06/2020

Selbst ist das Brot

- **Die richtigen Rohstoffe wählen** Seite 54
Grundkurs Brotbacken – Teil 1
- **Die Menge macht's** Seite 72
Aromatisch und bekömmlich backen mit Hefe

Rohstoffe

- **Getreide aus dem Knick** Seite 10
Mit lokalen Kooperationen Gutes erhalten

Menschen & Brot

- **Brot gegen Not** Seite 26
Wie Heiner Kamps Bäckereien in Afrika unterstützt

Glutenfreies Backen

- **Wundermittel** Seite 100
Hilfreiche Zutaten für saftige glutenfreie Brote



18
Mediterranes Wurzelbrot



20
Weizen-Kamut-Kruste



21
Exotischer Fruchtmix



22
Emmer-Fougasse



24
Waldbrot



32
Rosi Dinkel



34
Maria Bircher



36
Volker Rauch



38
Wendy Wheat



40
Karl, das Kartoffelbrot



42
Cianana



48
Luftiges Landbrot



49
Gerstel



50
Pistazien-Kruste



52
Rustikales Bierbrot



64
Manchego-Brötchen



65
Brokkoli-Mousse



66
Gefüllte Fougasse



76
Über-Nacht-Baguettes



77
Sesam-Laugen-Kringel



78
Zwei



86
Violetta



88
Infinity-Mandel-Kokos-Zopf



90
Ajo blanco



92
Grilled Cheese Sandwich

Verschiedenes

Neuheiten Meldungen rund ums Backen und Genießen	Seite 6
LeserBROT Was unsere Leser/innen backen	Seite 44
Mühlenfinder Ausgewählte Adressen für gutes Mehl	Seite 53
Inspiration Alles rund ums Brot: Bücher, Blogs, Instagram & Co.	Seite 68
BROTladen Interessante Produkte fürs heimische Backen	Seite 80
Glossar	Seite 111
Vorschau/Impressum	Seite 114



94
Konditorei „Mumford“
Muffins



96
Quarkies



97
Zimtschnecken



98
Fitness-Semmeln



99
Vitamins-Fruhaufstrich



104
Walnusszwerge



105
Buchweizen-Sonnenblumen-Brot



106
Mandelbrötchen



107
Knäckebrot



108
Schnelles Helles

● Titelt Themen

🕒 Speed-Baking

✓ Glutenfrei

📷 Titelfoto: Christian Jung

Wie dieses Heft funktioniert

Vorab

Alle Rezept-Brote in diesem Heft wurden ohne Zusatzstoffe und von Hobby-Bäckerinnen und -Bäckern in heimischen Küchen zubereitet sowie in handelsüblichen Haushalts-Öfen gebacken.

Philosophie

Im Mittelpunkt stehen Brote mit langer Garzeit. Sie machen nicht mehr Arbeit als schnelle Brote, die Teige reifen nur länger. Denn immer mehr Forschungen weisen darauf hin, dass viele Menschen Probleme mit der Verträglichkeit von Brot haben, die aber nicht im Zusammenhang mit dem Getreide oder Gluten stehen, sondern mit der schnellen Herstellung. Während der langen Garzeit werden schwer verdauliche Stoffe im Teig abgebaut. Zudem hat der Teig mehr Zeit, Aromen zu entwickeln. Am Ende ist das Brot also nicht nur verträglicher, sondern auch bedeutend leckerer.

Temperaturen

Mit Raumtemperatur sind 20-22°C gemeint. Weicht die Temperatur stark ab, hat das Einfluss auf die angegebene Zeit. Grobe Faustformel: pro 5°C verdoppeln oder halbieren sich Garzeiten.

Wasser

Vorsicht bei der Wasserzugabe. Jedes Mehl hat andere Eigenschaften und kann unterschiedlich viel Flüssigkeit binden. Daher sollte man zunächst etwas Wasser (20-30%) zurückhalten und schluckweise nachschütten.

Zeitangaben

Jeder Sauerteig, jede Hefe, jede Knetmaschine arbeitet anders. Daher sind Zeitangaben zwar erprobt, dennoch nur eine Empfehlung. Wann ein Teig ausgeknetet ist, zeigt der Fenstertest, die Gärreife zeigt sich am Teig.

Sauerteig

Gerade Sauerteig ist eine große Variable, da jedes Anstellgut – abhängig von Häufigkeit und Art der Auffrischung – unterschiedlich fit ist. Daher sind hier immer Zeitfenster angegeben. Der Teig entscheidet, wann er reif ist, nicht die Uhr. Bei festeren Vorteigen erkennt man die Reife daran, dass der Teig sich in etwa verdoppelt hat und sich leicht nach oben wölbt. Bei flüssigeren Vorteigen geht man am besten mit einem Löffel an der Oberfläche entlang. Ist der Teig sehr blasig, ist er reif. Eine andere Variante ist es, mit der Schüssel auf einen Untergrund zu klopfen. Fällt der Teig leicht zusammen, hat er die volle Reife erreicht und muss verarbeitet werden. Grundsätzlich gilt aber: Auch mit leichter Unter- oder Übergare lässt er sich verwenden.

Die Bewertung

Wir haben jedem Brot einen Schwierigkeitsgrad zugeordnet.

★☆☆ – einfaches Rezept

★★☆ – Rezept mit Anspruch

★★★ – sehr anspruchsvolles Rezept

Die Bewertung richtet sich danach, wieviel Aufwand und Vorkenntnis für ein Brot nötig sind. Zudem gibt es einen Hinweis, ob das Rezept für Einsteiger geeignet ist. Das ist es aus unserer Sicht immer dann, wenn alle Zutaten ohne größere Komplikationen schnell zur Hand sind. So kann es sein, dass ein einfaches Sauerteigbrot nur einen Stern hat, aber keine Einsteiger-Empfehlung, da eben erst Sauerteig angesetzt oder besorgt werden muss. Umgekehrt kann auch ein anspruchsvolleres Rezept für Neulinge geeignet sein, wenn die Zutaten schnell zur Hand sind.

Fachbegriffe

Brotbacken kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 111 findet Ihr daher ein Glossar, in dem alle wichtigen Fachbegriffe kurz erklärt werden. Für den tieferen Einstieg ins Back-Vokabular empfehlen wir die Website www.baeckerlatein.de

Viel Spaß beim Entdecken und Nachbacken.

Wir freuen uns auf Euer Feedback.

📷 @brotmagazin

🌐 www.brot-magazin.de

📘 /BrotMagazin

👤 facebook.com/groups/brotforum

Trotz größter Sorgfalt passieren manchmal Fehler. In Rezepten ist das besonders ärgerlich. Daher berichtigen wir entscheidende Fehler, sobald sie entdeckt werden. Du findest die Korrekturen hier: www.brot-magazin.de/korrekturen



Aus dem Häussler Backdorf kommen drei neue Messer auf den Markt. Erhältlich sind zwei **Brotmesser**, einmal 25 Zentimeter und einmal 21 Zentimeter lang, sowie ein 11 Zentimeter langes **Universalmesser**. Die Griffe bestehen aus Kotibé Holz, das laut Hersteller sehr widerstandsfähig und hart sein soll. Die Preise reichen von 11,90 Euro für das kleine Universalmesser bis 42,90 Euro für das lange Brotmesser. www.backdorf.de



Neuheiten



Die Stingl Mühle hat mit dem **Balinger Bierbrot** eine neue Brotbackmischung aus eigener Herstellung im Sortiment, mit der sich einfach ein dunkles, malziges Vesperbrot backen lässt. Aufgrund der langen Teigführung soll sich laut Hersteller ein tolles Aroma entwickeln, wodurch das Bierbrot der ideale Begleiter für eine herzhaft Brotzeit mit Speck und Käse sein soll. www.mehlkaufen.de

Sidney and Frances hat mit Mezete neuen **Hummus** in drei verschiedenen Geschmacksrichtungen ins Sortiment aufgenommen. Die würzigen Kichererbsencremes stammen aus Jordanien und sind pur, mit Paprika oder mit Kräutern erhältlich. Laut Hersteller sollen keinerlei Konservierungstoffe verarbeitet werden. Die 215-Gramm-Schale kostet jeweils 2,79 Euro. Außerdem gibt es alle drei auch in einer „Dip & Go“-Packung. Darin enthalten sind 92 Gramm Hummus und einige Brotsticks für zusammen 1,99 Euro. www.sydneyfrances.com



Das vegane Bio **Veggie-Schmalz** von Vitaquell soll laut Hersteller duften und schmecken wie herkömmliches Schmalz, wird aber komplett aus pflanzlichen Fetten hergestellt und ist daher vegan. Der Aufstrich ist verfeinert mit Äpfeln, Zwiebeln und grobem Meersalz. Ein 125-Gramm-Glas kostet 2,29 Euro. www.vitaquell.de



Die große **Lunchbox** von Avocadostore ist ideal als Brotdose für unterwegs geeignet. Sie misst 21,5 x 16,5 x 6 Zentimeter, hat einen Deckel und ist komplett aus Edelstahl gefertigt. Sie verfügt über eine Trennwand, um zum Beispiel Obst und Brot getrennt in der Box zu transportieren und ist durch den Silikonring im Deckel sowie durch zwei seitliche Verschlussbügel dicht verschlossen. Die 1.400 Milliliter fassende Dose soll zudem frei von Schad- und Giftstoffen sowie BPA sein und kostet 37,90 Euro. www.avocadostore.de

Die Pane di Como-Backmischung von Hobbybäcker ist speziell zum Backen von Ciabatta, Ciabattabrötchen und Focaccia geeignet, wie sie rund um den Comer See und um den Lago Varese gebacken werden. Durch einen Roggenanteil sollen die Brote locker wie Ciabatta, krustig-rösch wie ein Baguette und saftig wie ein Weizen-Bauernbrot werden. Der 1-Kilo-Beutel kostet 3,15 Euro. www.hobbybaecker.de



Unter der Marke Michel Schneider gibt es eine Auswahl an **alkoholfreien Weinen**. Erhältlich sind Rosé aus der Rebsorte Merlot, Rotwein aus Cabernet-Sauvignon-Trauben sowie Weißwein aus der Rebsorte Chardonnay. Durch das eingesetzte Spinning-Cone-Verfahren werden dem Wein vor der Entalkoholisierung die Weinaromen entzogen und danach wieder zugeführt. So entstehen geschmackvolle, alkoholfreie, eher trockene Weine, die hervorragend zu Brot schmecken. Der alkoholfreie Michel Schneider Chardonnay-Weißwein wurde zweimal in Folge zum besten alkoholfreien Wein gekürt. Die Preise für eine 0,75-Liter-Flasche liegen zwischen 3,99 und 4,49 Euro. www.michel-schneider-weine.de



Der Fruchtaufstrich-Hersteller Bonne Maman präsentiert zwei neue **Konfitüren**: Hagebutte und Pfirsich-Maracuja. Die neuen Produkte sollen nicht nur wunderbar auf den Frühstückstisch oder zum Nachmittagstee passen, sondern sich auch zum Backen und Süßen von Speisen eignen. Das 370-Gramm-Glas Hagebutten-Aufstrich kostet 2,89 Euro, für das 375-Gramm-Glas der Sorte Pfirsich-Maracuja ruft Bonne Maman 2,79 Euro auf. www.bonne-maman.de



Le Creuset bringt mit Meringue eine neue Serie von Küchenutensilien auf den Markt, die im Farbton Baiser gehalten sind. Darunter verschiedene Cocottes, die sich auch zum Backen von Topfbrotten eignen. Erhältlich sind die **Bräter** in rund mit 20, 22, 24 oder 26 Zentimeter Durchmesser sowie in oval mit 31 Zentimeter Durchmesser ab 215,- Euro (rund) beziehungsweise für 329,- Euro (oval). www.lecreuset.de



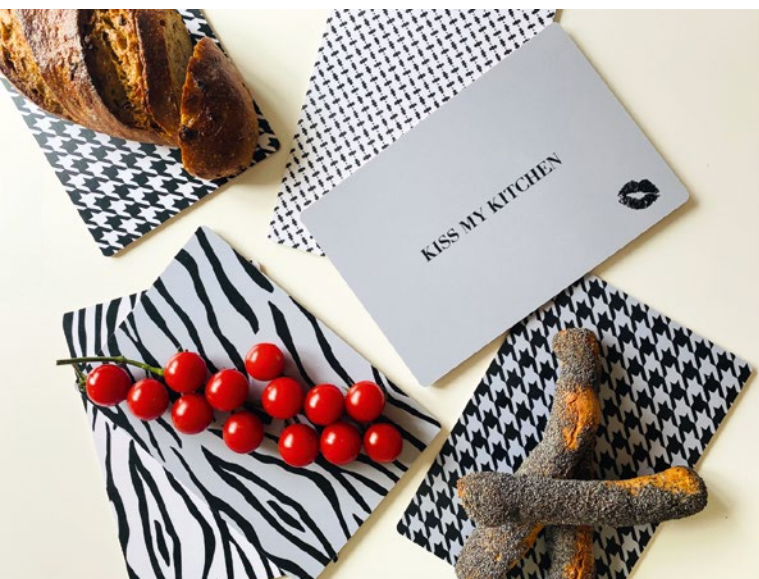
Die Petromax Pro 300 **Handschuhe** aus feuerfestem Aramid schützen beim Kochen und Backen zuverlässig vor Verbrennungen. Die mit Aramidfasern gefütterten und als Schutzausrüstung geprüften Handschuhe bieten Händen und Unterarmen bis zu einer Kontaktwärme von 250°C zuverlässig Schutz. Zusätzlich ist die grobgegerbte Rauleder-Außenschicht in charakteristischem orange rutschhemmend. Die Maße der für alle gängigen Größen geeigneten Handschuhe betragen 14 x 35 x 4 Zentimeter. Der Preis: 29,99 Euro. www.petromax.de

Das **Baguettemesser** aus Walnuss-holz von Häussler ist zum Ein-schneiden von Broten, Baguettes oder Brötchen gedacht. Es besteht aus einem Klingenhalter aus rost-freiem Edelstahl mit einem Griff aus Walnussholz. Auf den Halter wird eine Rasierklinge gesteckt, womit sich Schnitte und Verzie-rungen einfach realisieren lassen sollen. Die benötigte Klinge sowie ein Klingenschutz und ein Baum-wolletui gehören ebenfalls zum Lieferumfang. Der Preis beträgt 52,90 Euro. www.backdorf.de



Der neue **Bio-Bergbauern-Camembert** von Alnatura wird ausschließlich mit Milch von Bio-Bergbauernhöfen aus den Alpen her-gestellt, wo die Tiere artgerecht gehalten werden. Der Camembert ist von Natur aus laktosefrei und das 150-Gramm-Stück kostet 1,79 Euro. www.alnatura.de

Kiss my Kitchen hat das Sortiment um neue **Schneidebrettchen** erweitert. Diese sind mit ausgefallenen Mustern, wie Hahnentritt und Zebrastrifen, versehen. Die Brettchen können beidseitig verwendet werden, die Rückseite zierte für die Marke typische Kuss-mund. Die Küchenhelfer werden aus recyceltem Birkenfurnier in einer Manufaktur in Schweden von Hand hergestellt. Sie tragen den grünen Punkt und sind FSC- sowie PEFC-zertifiziert. Eine Reinigung ist ganz einfach im Geschirrspüler bis 95°C möglich. Der Preis beträgt 13,90 Euro. <https://shop.kissmykitchen.de>



Anzeigen

HÄÜSSLER

**Backzubehör
und Werkzeuge**



Bei uns finden Sie wunderbares Zubehör rund ums Backen: Formen, Bleche, Körbe, Bretter und Backschieber in allen möglichen Variationen. Dazu hervorragende Ausstecher, Drücker, Teigteiler, Teigwannen, Gärtücher und vieles mehr. Die natürlichen Mehle, Saaten und Backmischungen runden das umfangreiche Sortiment ab.

Webshop und Homepage:
www.backdorf.de
88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0

MANZ
DEUTSCHE ■ BACKOFEN ■ MANUFAKTUR

*Perfekt für Brot, Brötchen,
Baguettes, Pizza, Kuchen etc.*



Besuchen Sie unsere
Backofenwelt mit mehr als
60 Ofenmodellen und
professionellem Zubehör!
Mo-Fr 8-17 | Sa 9-13 Uhr

MANZ Backtechnik GmbH
Backofenstraße 1-3
97993 Creglingen-Münster
Telefon 0 79 33 / 91 40-0
info@manz-backtechnik.de
www.manz-backtechnik.de

Feldversuch Knickgetreide

Roggen aus dem Knick

Auf einem kleinen Feld in Schleswig-Holstein versuchen ein Landwirt und ein Kaufmann, gemeinsam die alte Tradition und Qualität des hyperregionalen Knick-Getreides zu vermitteln und zu wahren. Ihre Überzeugung: Nur was gegessen wird, kann erhalten werden.



Auf sie mit Idyll! Schleswig-Holstein grünt an diesem Sommertag aus allen Knopflöchern, über allem der blaue Himmel, den es nur hier gibt: königsblau wie in Bayern, aber weiter und mit fliehenden Wolken getupft, die das Sonnenlicht in den Weizenfeldern flirren lassen. Die Kulturlandschaft Schleswig-Holsteins ist einzigartig geprägt von ihren Wallhecken, den Knicks. Einst als Grenzmarkierung und Einfriedung errichtet, rahmen die Knicks bis heute die sonnen-gelben Rapsfelder, die wogenden Weizenmeere.

Knicks entstanden Ende des 18. Jahrhunderts im Zuge der Agrarstruktur-reformen. Einige der Wälle, die die Moränenlandschaft teilen, sind um die 250 Jahre alt. Sie rahmen jeweils sechs bis acht Hektar große Anbauflächen ein, die so genannten Schläge, ursprünglich gelichte-te Flurstücke, die urbar gemacht wurden. Das Größenmaß ist kein Zufallsergebnis, sondern das Resultat einer wirtschaftlichen Berechnung: Sechs bis acht Hektar bedeuteten ein Tages- oder Wochenwerk. So war die Aussaat auf einer Fläche dieser Größe genau ein Tageswerk für Tage-löhner, wurde die Koppel mit dem Pferd gepflügt, war das ein Wochenwerk.



Geliefert wird das regionale Vollkornbrot tiefgekühlt an Supermärkte. Die tauen nach Bedarf auf



Bis an den Knick wächst der Roggen von Christian Saggau an einigen Seiten

Unser Ziel ist ein ganz besonderes Flurstück in der Nähe der Gemeinde Schmalensee, Kreis Segeberg. Wir werden von Diplomkaufmann Klaus-P. Wesseling und Landwirt Christian Saggau erwartet, zwei Männer, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten: Wesseling ist Chef der Hamburger Food-Entwicklungs- und Handelsgesellschaft FAWESCO, ein Macher, ein Marketing-Mann auch, der sich und andere wortreich für seine Visionen zu begeistern versteht. Er ist ein Anstifter, im besten Sinne: „Ich versuche immer die Leute zu motivieren, auch mal verrückte Sachen zu machen.“



Ein Blühstreifen zwischen Feld und Knick bietet Bienen Nahrung

Christian Saggau ist seit über 20 Jahren selbstständiger Landwirt, er spricht mit Bedacht und sagt Sätze wie: „Wir arbeiten schon seit sieben Generationen im Knick. Und wir denken ja tatsächlich nicht in Jahren sondern in Generationen. Ich hoffe, dass eines meiner vier Kinder vielleicht mal den Betrieb übernehmen wird. Und dafür muss ich einen zukunftsfähigen Betrieb schaffen.“

Es ist ein Glück, dass diese beiden Männer hier zusammengefunden haben, um auf dem drei Hektar großen Roggenfeld, vor dem wir stehen, gemeinsam einen Zukunftsversuch zu wagen. Es geht um Brot, es geht um Tradition und es geht vor allem um die Erfahrbarkeit von bester Qualität: Knickgetreide ist hyper-regional, rar und aromatisch, es kommt aus einem einzigartigen Ökosystem, dessen Pflege für den Bauern einen erhebliche Mehrarbeit bedeutet – so etwas ist im konventionellen Massenmarkt nicht vorgesehen, eine Unmöglichkeit.

Was wäre, wenn es dennoch gelänge, dieses einzigartige Getreide in handwerklich gebackenem Brot für viele Menschen erfahrbar, und die besondere Qualität auch schmeckbar zu machen? Und was würde das kosten? Den Landwirt, den Bäcker, den Verkäufer? Genau das wollen Christian Saggau und Klaus-P. Wesseling hier herausfinden. Pionierarbeit, wir stehen vor einem Feldversuch.

Geschützt von hügeligen Knicks steht der blaugrüne Roggen jetzt hoch im Feld, es hat viel geregnet. Saggau erklärt Aufbau und Funktion der Knicks, die von Menschenhand gebaut und erstbepflanzt werden. Basis ist ein etwa ein Meter hoher Erdwall, dessen Kern einst jene Steine bildeten, die von den Bauern aus dem Feldboden entfernt wurden. Der Erdaushub aus den umlaufenden Gräben füttert, Grassoden stabilisieren den Wall, dessen Krone eine Pflanzmulde für den Aufwuchs bildet.

Ein zwei bis vier Meter breiter Saumstreifen schafft luftigen Abstand zum eigentlichen Feld. Unter all dem Grün ist der ursprünglich angelegte Wall kaum mehr zu erkennen, die knorrig wachsenden Gehölze sind zu einer dichten Hecke verwoben. Die entsteht, wenn ausreißende Zweige, Halme und Äste nach unten abgeknickt oder gesägt, zur natürlichen Sprossenleiter werden, die langsam die Hecke verdichten. Auf diese Weise bildet sich ein Dickicht aus Brombeeren, Holundersträuchern, Gräsern, Haselnuss, Ahorn und Eichenblatt, es duftet intensiv nach Kamille.

Klaus-P. Wesseling (links) und Christian Saggau liefern eine Blaupause für regionale Zusammenarbeit, von der alle profitieren



Obenrum und mit reichlich Abstand werfen die Kronen solitärer Bäume bis zu 24 Meter lange Schatten aufs Feld. Überall grünt, sprießt und blüht es und es summt und zwitschert auch ganz gehörig – die Hecken sind bewohnt. Dicke Hummeln brummen emsig durch den Tag, Bienen schauen vorbei, Wildvögel üben Start und Landung. Knicks sind Biotope, schaffen Lebensräume und ökologische Systeme für geschätzt unfassbare 7.000 Tierarten, die hier leben. Laut Angaben des Naturschutzbundes (NABU) Schleswig-Holstein sind auf nur einem Kilometer Wallhecke bis zu 1.800 Arten beheimatet.

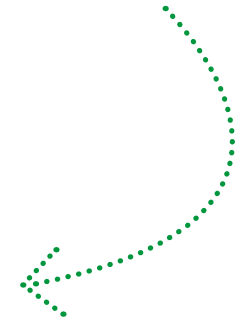
Größere Tiere müssen allerdings draußen bleiben und halten sich auch daran. Knicks sind „viehdicht“, sie schützen das Getreide vor Tierfraß. Wildtiere wie Hirsche und Rehe durchbrechen niemals einen Knick. Und nicht zuletzt schützt dieser Wall vor dem berühmten norddeutschen Wind und damit den Ackerboden vor Erosion. Wer im Sommer auf der Autobahnfahrt durch flächenbereinigte Landschaften schon mal in einen „Sandsturm“ aus ungeschützt abgetragenem Ackerboden geraten ist, versteht hier, warum wir vielleicht anfangen sollten, uns wieder vermehrt mit dem Wissen der Alten zu beschäftigen.

Das Roggenfeld im Knick ist aktiv umgesetzter Naturschutz und der ist aufwändig: Zwölf Kilometer Wildzäune hat alleine Saggau zu pflegen, geregelt ist das durch die Knick-Pflegeverordnung. Geknickt und gesäu-


bert („beigepuzt“) werden die Hecken-Hügel heute maschinell: „Wenn wir die Knicks frei wachsen lassen, wachsen sie kaputt, der Wall muss eine gewisse Pflege erfahren.“ Wesseling ergänzt: „Der Aufwand und die Kosten für Knickgetreide sind höher, ökologisch ist das aber sinniger, ohne dass man bio machen muss“, erklärt er. „Meine Intention war es, daraus ein kaufbares, fertiges Produkt zu machen, ohne die gesamte Ernte einfach an irgendeinen Landhandel zu liefern, der dann weiter an die Industrie verkauft.“


Die Idee, Hyper-Regionalität zum Alleinstellungsmerkmal und die besondere Anbauform zum bestechenden Qualitätsmehrwert werden zu lassen, ist nicht gänzlich neu. Denken wir nur an den Weinbau, wo Herkunft und Terroir noch vor der Arbeit des Kellermeisters die ersten Weichen für den Erfolg im Verkauf stellen. Sortenrein verortetes Getreide à la „Schmalenseer Südhang“ schien allerdings vor Jahren noch ein Ding der Unmöglichkeit.

*Dank der Vollkornmehle sind die
Brote auch nach dem
Austauen noch
frisch und saftig*



Text & Bilder:
Stevan Paul

 @stevanpaul.de

 /HerrPaulsen

 www.stevanpaul.de

Tue Gutes und rede darüber – die
Menschen sollen wissen, dass im Knick
auch an die Bienen gedacht wird

Das gehe nicht, erklärten Weizenhändler, Analysten und Banker, so funktioniere der Weizen-Welthandel nicht. Ein sortenreines, regionales Angebot ist im börsennotierten Wirtschaftssystem Weizen nicht angedacht. Daran hat sich im Großen nicht viel geändert, weiß Wesseling: „140 Euro gibt's derzeit ungefähr für die Tonne Roggen. Und der Logistiker verdient heute theoretisch mehr Geld als der Müller für's Mahlen, soweit sind wir.“

Es ist aber mit den Märkten auch ein bisschen so, wie mit der Hummel im Knick, die nach den Gesetzen der Aerodynamik nicht fliegen kann und es ganz offensichtlich doch tut. Ähnlich unbeeindruckt von Marktgesetzen zeigte sich Pasta-Macher Giuseppe Di Martino aus dem italienischen Grangnao. Dort ist man seit ungefähr 2.000 Jahren im Pasta-Geschäft, davon sind die letzten 500 Jahre urkundlich belegt. Als Martino 2010 auf die Idee mit der regionalen, sortenreinen Pasta kam, begegnete er allen möglichen Bedenkensträgern: Das gehe



nicht, erklärten ihm die Bauern, so funktioniert der Weizenanbau nicht. „Wir könnten dir, wenn überhaupt, nur alle zwei Jahre Weizen verkaufen, weil wir im Jahreswechsel auch Raps oder Gerste auf den Flächen anbauen, um die Ertragsnachteile durch Monokultur zu verhindern.“ „Und was wäre“, fragte Di Martino, „wenn ich euch beide Jahre bezahle?“

Mit dieser einfachen Frage gelang es dem Pasta-Mann, gleich am Anfang seiner Bemühungen um die beste Pasta der Welt, mal eben den Weizenweltmarkt zu revolutionieren. Seitdem wird ausschließlich sortenreiner, italienischer Hartweizen mit Herkunftsbezeichnung für Pasta der Pastificio dei Campi verwendet. Di Martino hat eigene Weizensilos aufstellen lassen, er sorgt auch für Transport und Logistik. Auf jeder Packung Pasta der Manufaktur finden sich die GPS-Daten des Feldes, dessen Körner in den Nudeln stecken. Auf der Internetseite der Manufaktur finden sich Porträts der Bauern, der Müller/innen, die das Korn gemahlen haben und der Mitarbeiter/innen, die diese Pasta hergestellt und verpackt haben. Und per Tracking System kann der Standort des Feldes für jeden Pastakarton betrachtet werden. Hummel: fliegt!



Auf einem Feld baut Christian Saggau neben modernem Roggen (links) auch eine alte Sorte an. Die Vergleich der Ähren zeigt deutlich, wieviel weniger Ertrag das alte Getreide bringt

Klaus-P. Wesseling und Christian Saggau sind aus dem gleichen Holz geschnitzt wie Di Martino, und das kleine Feld im Schleswig-Holsteiner Grün ist ihr wohldurchdachtes Versuchsfeld. Die Knickflächen zu fördern, zu erhalten und diese Tradition gleichzeitig mit dem Kultur- und Wirtschaftsgut Brot zu vermitteln, ist langfristig ihr Ziel. Bedenkenträger und Stolpersteine gibt es auch hier, viel Arbeit, kleiner Ertrag, die gesetzlich geregelte Knick-Pflege-Verordnung ist auch nicht ohne. Und am Ende steht die Frage, ob die Konsumentinnen und Konsumenten das gute Brot auch monetär zu schätzen wissen: „Wir erfassen hier auch Kosten, dokumentieren den Mehraufwand und den muss ich draußen verkaufen. Die Idee ist, langfristig Landwirte zu motivieren, das so zu machen, weil wir hier nicht auf Preisdruck gehen, sondern miteinander nach vorn schauen. Der Mehrwert muss sich im Preis wiederfinden“, erklärt Wesseling.

Acht Tonnen Roggen pro Hektar werden es dieses Jahr wohl werden. Gemahlen wird in einer Handwerksmühle in Oldendorf an der

Schleswig-Holstein ist geprägt von den Knick-Landschaften



Der Knick erfordert intensive Pflege, schützt das Getreide und bietet Lebensraum für viele Tiere

Luhe, in der Lüneburger Heide. Dort ist man spezialisiert auf das maßgeschneiderte Mahlen von Spezialprodukten, auch in kleineren Mengen und „on demand“. Gelagert wird sortenrein im eigenen Silo. Die Oldenburger Mühle ist eine der letzten aktiven Wassermühlen und dennoch technisch auf dem neuesten Stand: Das Roggenkorn wird in einem besonderen Verfahren trocken entspelzt und jedes einzelne Korn anschließend laser-gescannt. Das ergibt ein bitterstoffarmes, hochreines Roggenmehl mit Mutterkornbelastung unter der Nachweisgrenze.

Aus dem Premium-Roggenmehl entstehen in Vertrags-Handwerksbäckereien Sauerteigbasierte Brote der Marke AHOI – reine Roggenbrote, die in Erlenholzbackformen komplett ausgebacken und dann tiefgefroren in den Einzelhandel geliefert werden. Moment mal, Tiefkühlware? „Mit Roggenvollkorn geht das super“, sagt AHOI-Marken-Chef Wesseling, „Die Brote werden sogar noch besser und saftiger.“ Nicht unerheblich ist dabei auch der nachhaltige Aspekt: Basierend auf Erfahrungswerten taut der Einzelhandel die Laibe nur nach voraussichtlicher Nachfrage auf, im besten Fall wird nichts mehr weggeworfen.

Wesseling ist der Dirigent der Idee und begleitet die gesamte Wertschöpfungskette, Landwirt Saggau verkauft an ihn ab Hof: „Und dann verkaufe ich es der Mühle, kaufe von



In der Oldendorfer Mühle lässt Klaus-P. Wesseling das Knickgetreide mahlen

der Mühle zurück und verkaufe an den Bäcker.“ Gerade in Zeiten des Onlinehandels sei der persönliche Handschlag wieder ein hohes Gut, weiß der Unternehmer.

Fünf Sorten Roggenbrot sind bislang in Norddeutschland unter dem Markennamen AHOI Kornschnacker Roggen-Vollkornbrot schon im Handel, veredelt mit Buchweizen, Möhrenstreifen, Quinoa oder einer Rosinen-Nussmischung, dazu eine Sorte mit Rauchsalz. Die prächtigen 500-Gramm-Laibe sind in einer umweltfreundlicher Holzspannschale verpackt, von der Landwirtschaftskammer geprüft und mit dem Gütezeichen Schleswig-Holstein ausgezeichnet.

Die Festlegung des Verkaufspreis von zirka 2,99 Euro ist Sache des Einzelhandels – das ist im Wortsinn preiswert, seinen Preis wert – und eigentlich erstaunlich günstig, wenn man um die Geschichte dieses naturbelassenen Brotes und seiner Qualität weiß. Wesseling zuckt mit den Schultern, schneidet noch mehr Brot auf: „Immer höher, weiter, mehr – das kann's ja nicht sein. Man muss sich ja auch mal mit den kleinen Dingen beschäftigen.“ Das ist so wahr wie natürlich auch eine typisch norddeutsche Tiefstapelei. Mehr Produkte rund um den Knick und auf Basis der regionalen und ökologischen Wertschöpfungs-Idee von AHOI sind längst angedacht. Da ist schwer was los, im Knick. 🌱





MEDITERRANES WURZELBROT

Seinen Namen verdankt dieses Brot seinem rustikalen Erscheinungsbild, mit dem es auf den ersten Blick einer alten Baumwurzel ähnelt. Doch der Anblick kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich unter der krossen Kruste eine fluffig-zarte Krume verbirgt.

☉ Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen lassen und die Kräuter fein hacken.

☉ Anschließend Mehl, Kräuter, Salz und Olivenöl zum Hefegemisch geben und die Zutaten erst 2-3 Minuten langsam vermischen, dann 5-10 Minuten schneller zu einem glatten Teig verkneten.

☉ Den Teig abgedeckt für 6 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in die Länge ziehen, um ihn anschließend mehrfach zu verdrehen.

☉ Danach noch einmal 30 Minuten ruhen lassen.

☉ Das Brot anschließend in den Ofen geben, schwaden und 20 Minuten goldbraun backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Dinkel

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 7,5 Stunden

Zeit am Backtag: 7,5 Stunden

Backzeit: 20 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: beim Einschließen

Teig-Zutaten

- ▶ 300 g Dinkelmehl 630
- ▶ 180 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 10 g Frischhefe
- ▶ 7 g Meersalz
- ▶ 4 Zweige Thymian
- ▶ 4 Zweige Oregano
- ▶ 2 Zweige Rosmarin

Rezept & Bilder:
Stefanie Isabella Wenzel


📷 @lebkuhennest

🌐 /www.lebkuhennest.de

🖨️ www.lebkuhennest.de

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Kamut
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	16,5-17,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-5,5 Stunden
Backzeit:	40 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	240°C nach 20 Minuten
Schwaden:	nein

WEIZEN-KAMUT-KRUSTE

Rezept & Bild: Olga Rau
 @bakedicted

Für Brot-Fans gibt es kaum etwas Schöneres als eine krachende Kruste, die eine luftige, weiche Krume mit kräftigem Aroma umhüllt. Genau das bietet das Sauerteigbrot, das mit seinem rustikalen Charakter bestens zu herzhaften Belägen und Aufstrichen schmeckt. Ebenso gut ist es ein perfekter Begleiter zu leichten Salaten oder anderen Gerichten.

Sauerteig

- ▶ 140 g Weizenmehl 550
- ▶ 20 g Kamutmehl Vollkorn (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 160 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten vermischen und für 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.



Brühstück

- ▶ 40 g Altbrot (gemahlen)
- ▶ 100 g Wasser (kochend)
- ▶ 14 g Salz

Das Altbrot und das Salz mit dem kochenden Wasser übergießen und vollständig abkühlen lassen. Das Brühstück kann nach dem Abkühlen abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden.

- ☉ Alle Zutaten für etwa 10 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten und danach für 1,5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen. Nach 45 Minuten einmal dehnen und falten.
- ☉ Den Teigling rundherum mehrfach von außen zu Mitte hin falten, sodass ein runder Laib entsteht. Dabei möglichst wenig Druck ausüben, damit die Luft nicht herausgedrückt wird.
- ☉ Mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen legen und für 2-3 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- ☉ Rechtzeitig den Ofen mit einem gusseisernen Topf auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Das Brot in den Topf stürzen, einschneiden und 20 Minuten mit geschlossenem Deckel backen. Dann den Deckel abnehmen und weitere 20 Minuten bei 240°C fertigbacken. 🍴

Hauptteig

- ▶ Brühstück
- ▶ Sauerteig
- ▶ 560 g Weizenmehl 550
- ▶ 140 g Kamutmehl Vollkorn (alternativ Dinkelmehl Vollkorn)
- ▶ 420 g Wasser
- ▶ 20 g Honig



EXOTISCHER FRUCHTMIX

Geradezu paradiesisch vereinigen sich hier exotische Früchte zu einem süßsauren Brotaufstrich, der vitaminreich und lecker ist. Mangos, Kiwis, Passionsfrüchte, Orangen und Zitronen sind die Hauptgeschmacksgeber. Damit sorgt der Fruchtmix für Abwechslung auf dem Frühstückstisch.

🍌 Mango und Kiwi schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch auslöffeln.

🍌 Alles zusammen mit der Zimtstange und dem Gelierzucker in einen Topf geben. Die Tonkabohne in die Fruchtmasse reiben. Alles gut durchrühren und für 2 Stunden stehen lassen.

🍌 Danach Orangen, Limette und Zitronen halbieren, den Saft auspressen und zum Fruchtmasse geben.

🍌 Unter Rühren langsam aufkochen und für 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

🍌 Etwas Fruchtmasse entnehmen und einige Sekunden abkühlen lassen. Die Masse sollte andicken. Wenn die Masse flüssig bleibt noch weiterkochen, bis die Gelierprobe gelingt. Danach die Zimtstange entfernen.

🍌 Den Fruchtmix heiß in sterile Gläser füllen und sofort verschließen. 🍌

Rezept & Bild: Gerda Göttling


Zutaten


- ▶ 2 Mangos (etwa 750 g Fruchtfleisch)
- ▶ 6 Kiwis (etwa 400 g Fruchtfleisch)
- ▶ 4 Passionsfrüchte (etwa 300 g Fruchtfleisch)
- ▶ 3 Orangen
- ▶ 2 Zitronen
- ▶ 1 Limette
- ▶ 1 Tonkabohne
- ▶ 1 Zimtstange
- ▶ 500 g Gelierzucker 3:1




EMMER- FOUGASSE

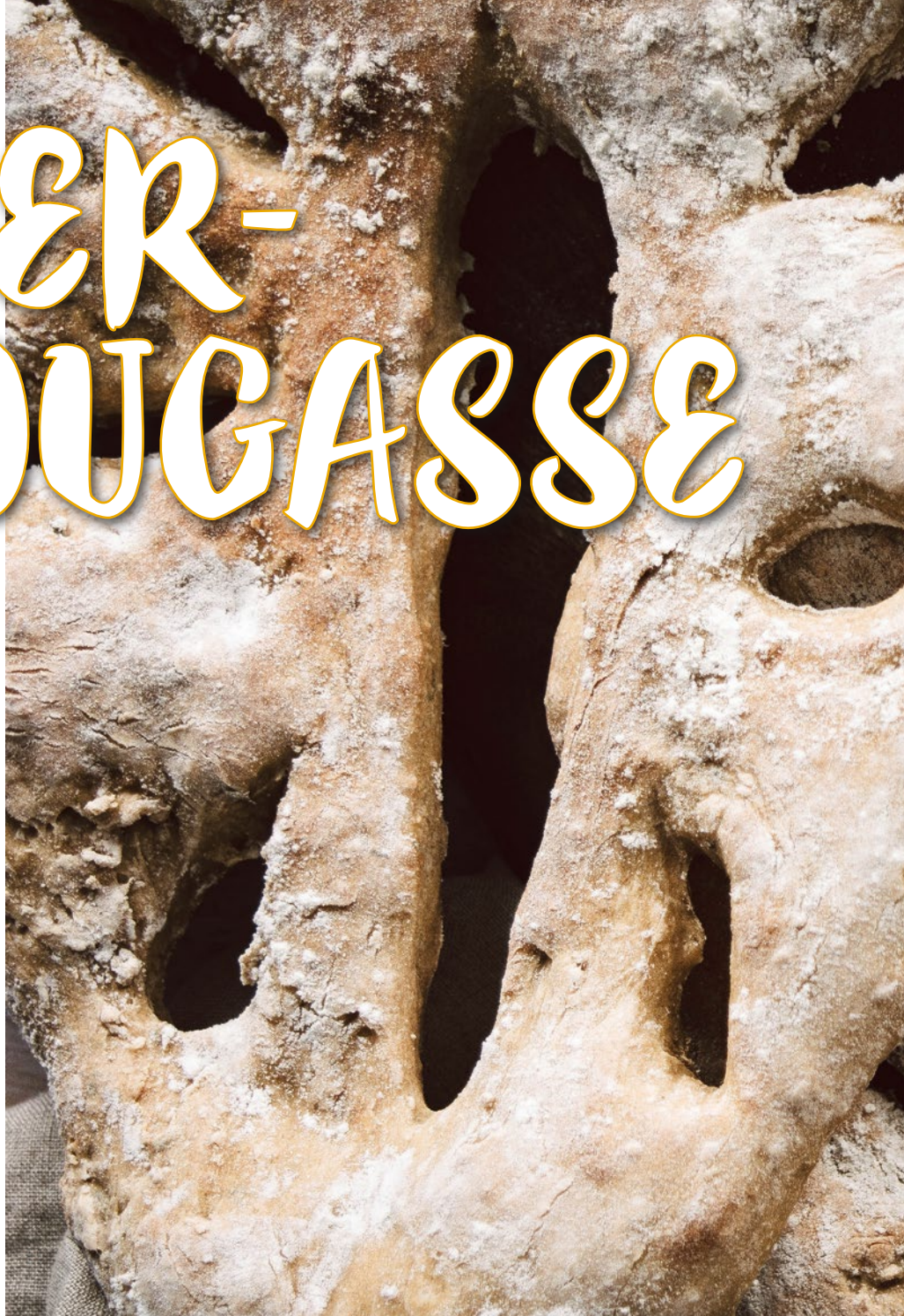
Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Emmer
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	9-13 Stunden
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	2 x 15 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	nein



Teig-Zutaten*

- ▶ 500 g Emmermehl
- ▶ 350 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 30 g Olivenöl
- ▶ 15 g Kräutersüße (Rezept in BROT 05/2020, alternativ Honig)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 6 Zweige Thymian
- ▶ 4 g Frischhefe

*Ergibt 2 Fougasses

Die traditionelle Fougasse wird mit Weizenmehl zubereitet. Aber auch bei dieser Variante mit dem Urgetreide Emmer büßt das weiche Brot nichts an seiner provenzalischen Note ein. Denn durch hausgemachten Kräuterhonig gesüßt und mit frischem Thymian verfeinert, bekommt sie ihr mediterranes Aroma.

- Die Hefe zusammen mit dem Honig im lauwarmen Wasser auflösen.
- Die Thymiannadeln abstreifen und zum Mehl geben.
- Die Hefemischung und das Salz zum Thymianmehl geben und 1-2 Minuten langsam mischen. Danach den Teig gut 10 Minuten schneller verkneten und währenddessen schluckweise das Olivenöl dazu geben.



Tipp

Nachdem die erste Fougasse fertig gebacken ist, sollten die beiden Backbleche noch einmal für 5-10 Minuten nachgeheizt werden, bevor die zweite Fougasse gebacken werden kann.

☉ Anschließend den Teig im Kühlschrank abgedeckt 8-12 Stunden lang ruhen lassen.

☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche halbieren und jede Hälfte zu einem Dreieck ausziehen.

☉ Jedes Dreieck auf ein eigenes, bemehltes Backpapier setzen und das typische Fougasse-Muster einschneiden – eine lange Linie in der Mitte und rechts sowie links davon zwei bis drei kurze quer laufende Linien.

☉ Danach beide Teiglinge noch einmal auseinanderziehen, damit sich die Löcher etwas öffnen. Abdecken und weitere 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ In der Zwischenzeit den Ofen mit zwei Backblechen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die erste Fougasse mit dem Backpapier auf eines der heißen Bleche schieben und mit dem zweiten Blech abgedeckt für 10 Minuten backen.

☉ Anschließend das zweite Blech entfernen und weitere 5 Minuten backen.

☉ Mit dem zweiten Fougasse-Laib genauso verfahren. 🍞

Sauerteig

- ▶ 125 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 125 g Wasser (warm)
- ▶ 12 g Anstellgut (aufgefrischt)

Die Zutaten miteinander vermischen und abgedeckt für 16-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.



Vorteig (poolish)

- ▶ 85 g Weizenmehl 1050
- ▶ 85 g Wasser
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Die Zutaten miteinander vermischen und abgedeckt bei Raumtemperatur für 16-20 Stunden reifen lassen.



Brühstück

- ▶ 85 g Roggenschrot (mittel bis grob)
- ▶ 85 g Wasser (kochend)
- ▶ 9 g Salz

Salz und Roggenschrot miteinander vermischen und mit dem Wasser übergießen. Alles kurz verrühren und für 16-20 Stunden bei Raumtemperatur auskühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Vorteig
- ▶ Brühstück
- ▶ 150 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn (alternativ Roggenmehl Vollkorn und 5-10 g weniger Wasser)
- ▶ 60 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 100 g Wasser (warm)
- ▶ 20 g Honig



WALDBROT

Neben einem Roggensauerteig sorgt ein Weizenvorteig für abwechslungsreiches Aroma im Waldbrötchen. Das Brühstück bringt langanhaltende Saftigkeit in den Teig. Dadurch ist es das perfekte Brot für ein herzhaftes Frühstück, zum Abendessen oder – wie der Name vermuten lassen soll – beim Picknick in der Natur.

- Alle Zutaten auf langsamer Stufe 5-10 Minuten vermischen.
- Den Teig 1 Stunde bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- Den Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben und rundformen. Mit dem Schluss nach unten in einen bemehlten Gärkorb geben und abgedeckt 1,5 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Brot mit Schluss nach oben in den Ofen geben und schwaden. Nach 8-10 Minuten die Temperatur auf 220°C reduzieren und weitere 35-40 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bild: Sebastian Krist

@brotartig

www.brotartig.de

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	20-24 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C nach 8-10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen

Ausgabe 05/2020
www.brot-magazin.de

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

FODMAPS FREIGESPROCHEN

Neue Erkenntnisse zur
Verträglichkeit von Brot

WEICH ODER KNUSPRIG?

Der Weg zur
richtigen Kruste

FLOHSAMEN

Nützlicher Wasser-
speicher im Brot

DIAGNOSE ZÖLIAKIE

Wie die Küche jetzt
aussehen muss

05 5,90 EUR
A: 6,50 EUR

Brot

Brot

Gesund und bekömmlich backen

WUNDERMITTEL

Nützliche Helfer beim
glutenfreien Backen

BROT GEGEN NOT

Wie die Stiftung
in Afrika hilft

BACKEN MIT HEFE

Kleine Mengen,
große Wirkung

GETREIDE IM KNICK

Traditionelle
Landwirtschaft

IM HEFT
Mehr als
30 Rezepte
für gelingsichere
Brote und Aufstriche

Grundkurs Brotbacken
Hefe, Mehl & Co.
- was bei der Auswahl wichtig ist

06 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 7,50

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de

040 / 42 91 77-110



Wie Heiner Kamps **Bäckereien**
in Afrika unterstützt

Selbsthilfe

Über Heiner Kamps' Verdienste um gutes Brot kann man wahrscheinlich diskutieren. Aber der Bäckermeister aus Bocholt hat es zu einiger Berühmtheit gebracht. Und die nutzt er auch, um an Orten zu helfen, die selten im Fokus stehen. Dafür gründete er im Mai 2000 die Stiftung „Brot gegen Not“.

Wenn Männer auf Sinnsuche sind, kommen dabei manchmal komische Dinge raus. Bei Heiner Kamps war das anders. Er war auf einer Motorrad-Tour in den USA unterwegs, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Seine Kamps AG hatte er unter finanziellem Druck an den ita-

lienischen Konzern Barilla verkaufen müssen. Für ihn war kein Platz mehr im eigenen Lebenswerk. Da kann man schonmal ein bisschen im Selbstmitleid versinken.

Kamps aber dachte über ganz andere Dinge nach. Darüber, woanders sinnstiftend tätig zu werden. Darüber, Menschen zu helfen. Jenen, die wirklich Hilfe brauchen. So gründete er die Stiftung „Brot gegen



Immer wieder gewinnt die Stiftung erfahrene Bäcker/innen sowie Wandergesellinnen und -gesellen für die Ausbildung vor Ort

Seine Bekanntheit setzt Heiner Kamps für die gute Sache ein



Ziel der Stiftungsarbeit ist immer Hilfe zur Selbsthilfe. Wenn das Projekt angeschoben ist, soll es den Menschen vor Ort Perspektiven geben


Not“. Und er nutzte die eigene Prominenz sowie die Bekanntheit seiner Freunde und Bekannten, um die Stiftung auch finanziell zu unterstützen.

Seither wissen die Menschen in seinem Umfeld bereits, dass man Heiner Kamps zu Geburtstagen oder anderen Anlässen nichts schenken muss. Er bittet eh immer um dasselbe – Spenden für seine Stiftung. Auf diese Weise stehen jährlich etwa 100.000 Euro zur Verfügung. Geld, mit denen man in armen Ländern eine Menge bewegen kann.

Uganda ist eines dieser Länder, in denen schon die tägliche Ernährung eine große Herausforderung für viele Menschen ist. Mit seinen 44 Millionen Einwohnerinnen und



Als erfahrener Bäcker kümmert sich Oliver Flodman auch selbst um die Ausbildung in den Projekten der Stiftung



Als Stiftungs-Manager
verbringt Oliver
Flodman selbst viel
Zeit vor Ort bei den
Projekten

Einwohnern zählt der Staat auf seinem Weg zur Demokratisierung zu den ärmsten der Welt. Und es ist der Ort des aktuellen Engagements der Kamps-Stiftung „Brot gegen Not“.

Dabei belässt man es aber nicht beim Schicken von Geld oder Hilfsgütern. Vielmehr steht seit Gründung Hilfe zur Selbsthilfe auf dem Programm. Mit dem Geld aus Deutschland werden kleine Backstuben eingerichtet und Frauen ausgebildet, die sie bedienen können.

„Wir sind in sozial schwierigen Gegenden aktiv – sowohl auf dem Land als auch in Städten“, erklärt Oliver Flodman, der die Stiftungsarbeit von Deutschland aus koordiniert, selbst aber auch oft vor Ort ist. „Hier herrschen enge Wohnverhältnisse, während der Regenzeit gibt es oft keine nutzbaren Straßen, der Strom fällt regelmäßig aus und neben hoher Arbeitslosigkeit herrschen auch schwierige hygienische Umstände.“

Mit Mikro-Bäckereien will er hier Anker setzen, den Menschen ein anderes Leben er-

möglichen. Zur Ausstattung gehören in der Regel ein Dach als Regen- und Sonnenschutz sowie ein Betonfundament für den Ofen. Bei dem handelt es sich um einen mobilen Metall-Ofen, mit Holz befeuert, gut isoliert und auf diese Weise sehr sparsam im Verbrauch.

Neben der Basis-Ausstattung hinterlassen die Stiftungs-Leute jeweils einen Arbeitstisch, ein paar Schüsseln, Kleinmaterial, Rohstoffe für eine Woche sowie Feuerholz. „Alles funktioniert ohne Strom“, erklärt Oliver Flodman, „also bei jedem Wetter und unabhängig von Ausfällen.“



KONTAKT

Brot gegen Not
Prinzenallee 13
40549 Düsseldorf
Telefon: 02 11/31 06 27 27
E-Mail:
oliver.flodman@brotgegennot.de
Internet: www.brotgegennot.de

Bei den Zutaten sind die Ansprüche nicht hoch: „Was wir brauchen, bekommen wir in Uganda auch“, so Flodman. Das sind neben Weizenmehl vor allem Öl, Zucker, Eier und Trockenhefe. Eine Struktur von Importeuren, Großhandel und lokalen Geschäften macht die Versorgung möglich. Wobei das Mehl in der

Regel aus anderen Ländern importiert wird. Gerade mal eine staatliche Mühle gibt es in dem Land. Zwar stehen in Uganda traditionell eher Mais, Cassawa (Maniok) und Hirse auf dem Speiseplan, aber seit der Kolonialzeit ist auch Weizenbrot ein verbreitetes Grundnahrungsmittel.

Eröffnet werden die Mikro-Bäckereien in der Regel von ledigen Müttern ohne Schulbildung und jungen Frauen aus Uganda, aber auch Geflüchteten aus Nachbarländern wie Kongo oder Südsudan.

Entsprechend ist die Ausbildung ein zentraler Bestandteil der Stiftungstätigkeit. „Die Frauengruppen“, so Oliver Flodman, „erhalten Backtrainings durch uns. Dazu zählen Rezepte, Fachrechnen, Hygiene-



Auch wenn Projekte angeschoben sind
bleibt der Kontakt bestehen, leistet die
Stiftung weiter Unterstützung



Die notwendigen Rohstoffe stehen in afrikanischen Ländern zur Verfügung, ihre Besorgung aber ist oft teuer und beschwerlich



Die Stiftung geht oft dorthin, wo es dringend nötig ist – in sozial schwierige Gegenden

schulungen, Fachtheorie und Warenkunde.“ Dafür war er selbst bereits vor Ort. Neben ihm machten sich wandernde Gesellinnen und Gesellen auf den Weg nach Afrika, um ihr Wissen zu teilen.

Wobei sie selbst vor Ort meist auch viel gelernt haben. Denn das Backen in Afrika ist ein anderes. So gibt es bei den Rohstoffen nur wenig Auswahl. Genutzt wird, was da ist. Ohnehin ist der Einkauf ein zeitaufwändiges Thema. Schwierige Transporte machen ihn – ebenso wie den Verkauf – gelegentlich zu einer Herausforderung.

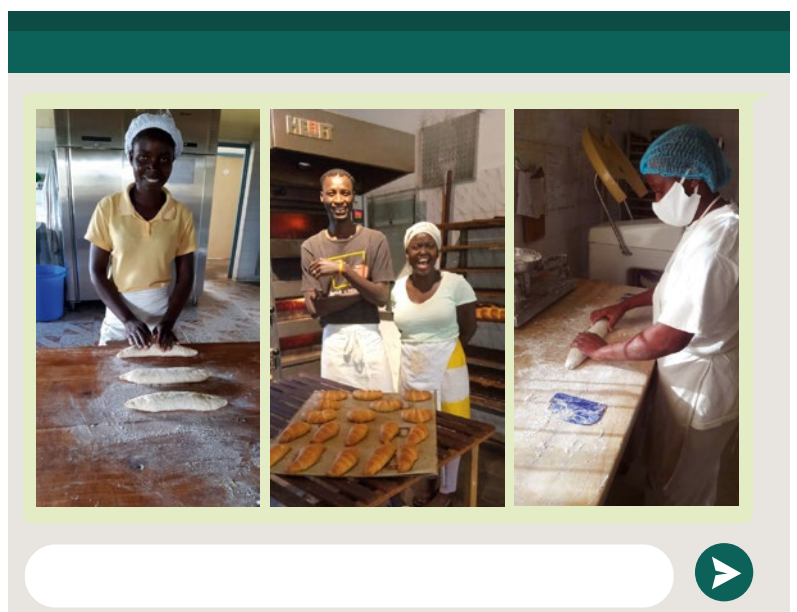
Das Backen ohne elektrischen Strom ist sehr viel schwieriger. Das beginnt bereits bei der Rezeptentwicklung, die darauf Rücksicht nehmen muss. Es ist zudem anstrengender. Denn geknetet wird von Hand. In der Regenzeit sind Schimmelbefall und Verderb wichtige Themen. Da kann der Einsatz von Sauerteig helfen, an dessen Geschmack der afrikanische Gaumen allerdings nicht gewöhnt ist. Das Backen im Holzofen erfordert zudem viel Routine, um mit den richtigen Backtemperaturen zu arbeiten.

Allein das Handwerkliche ist also bereits sehr vielschichtig. Neben dieser Ausbildung organisiert die Stiftung über einen Partner aber auch Schulungen in den Bereichen Organisation sowie Mikrofinanzierung. Da stehen dann essentielle Themen wie Selbstständigkeit, Einkauf und Verkauf, Arbeitsteilung in Gruppen, Kalkulationen oder Rücklagenbildung auf der Agenda. Gelehrt werden auch Vorgänge, die in ande-

ren Ländern Alltag sind – zum Beispiel Kontoeröffnung und -führung oder der Umgang mit Krediten.

Bei alledem gehen die Frauen auch ins Risiko. Denn die Ausstattung der Bäckereien wird zwar zu zwei Dritteln von „Brot gegen Not“ finanziert, ein Drittel aber zahlen sie selbst in Form eines Mikro-Kredits.

In WhatsApp-Challenges traten während der Corona-Zeit Projekte aus verschiedenen Ländern gegeneinander an, um sich bei der Herstellung von Sauerteigbrot, Baguettes, Croissants oder anderen Gebäcken zu messen





1



3



2

1) Bis zu drei Frauen sollen sich einen Holzofen teilen. 2) In Uganda stehen vor allem langzeitgeführtes Weißbrot und süße Buns auf dem Backplan. 3) Geknetet wird von Hand. Die Backstuben in Uganda sind unabhängig von Strom, elektrische Geräte gibt es nicht

„Der kann“, so Flodman, „gut und sicher in zwölf Monaten abbezahlt werden, anschließend sind die Frauen schuldenfreie Eigentümerinnen und können Rücklagen bilden für zukünftig notwendige Investitionen. Die Unterstützung durch ‚Brot gegen Not‘ bleibt bestehen.“

Durch die initiale Finanzierung kommen Frauen, die eine solche Chance sonst nicht hätten, in die Selbstständigkeit und so zu einem kleinen regelmäßigen Einkommen für ihre Familie. Das Geld soll vor allem für die tägliche Ernährung, anfallende Arztkosten und Schulgelder für die Kinder verwendet werden.

Hergestellt wird dafür ein kleines Backsortiment. „Anfänglich produzieren wir langzeitgeführtes Kastenweißbrot und süße Buns. Das sind ugandische Standardprodukte“, erklärt der Stiftungs-Manager. Außerdem sollen die Frauen standortabhängig auch Pizza und Kuchen backen, gerne nach lokalen Rezepten.

In der Vergangenheit gab es aber auch schon saisonale Highlights wie Christstollen nach ugandischer Art, für deutsche Expats in dem Land. Solche Produkte sind oft ertragreich kalkuliert und ermöglichen die Finanzierung von Zusatzkosten wie Genehmigungen, nötige Kleinteile oder unerwartete Ausgaben.

Mit dem klassischen Brot ist das Geldverdienen schwieriger. Wie in vielen afrikanischen Ländern, sind Rohstoffe auch in Uganda deutlich teurer, während die Arbeitskraft weniger kostet. Beim Brot machen die Zutaten so bereits 60 bis 65 Prozent der Kosten aus. Zumal die



Auch Pizza wird schonmal in den Holzöfen gebacken



Die ersten Brote in Uganda hat Oliver Flodman selbst mitgebacken

Der holzbefeuerte Ofen erfordert Erfahrung, macht die Mikrobäckereien aber unabhängig von der unzuverlässigen Stromlieferung

Vorschriften wie Hygiene- und Produktstandards die zwar offiziell existieren, mithilfe von Bestechung aber auszuhebeln sind.

Während lokale landwirtschaftliche Produkte in Stadtzentren eher teuer verkauft werden, sind die Preise für industrielle Produkte dort meist günstiger. Je weiter sie aufs Land transportiert werden müssen, desto höher steigt der Preis. Die schwierigen Transportwege lassen dann auch keine sichere Versorgung zu.

Genau da setzt das Konzept von „Brot gegen Not“ an. Denn mit einem Netz aus Mikro-Bäckereien würde man auch diese Umstände verbessern. Wenn sich das Projekt als erfolgreich erweise, so Oliver Flodman, „wollen wir es in ganz Ostafrika breiter aufstellen. Ideal wären drei Frauen je Ofen, etwa sechs Öfen, also 18 Frauen, in einer lokalen Gruppe und Koordinatoren vor Ort für bis zu drei lokale Gruppen.“

Die aktuelle Corona-Pandemie hat das Projekt erstmal ausgebremst. Dennoch bemüht sich Oliver Flodman auch in einer solchen Situation darum, den Kontakt zu früheren und aktuellen Projekten nicht zu verlieren. So nutzte er die vergangenen reisefreien Monate für WhatsApp-Challenges.

Projekt-Teilnehmer/innen aus dem Libanon, Nicaragua, Gambia, Malawi, Mosambik und Kenia nahmen teil, wenn es darum ging die besten Sauerteigbrote, Baguettes, Croissants oder andere Gebäcke zu präsentieren. Ausgetauscht wurden die Ergebnisse per WhatsApp und bewertet von Profis wie Bernd Kütscher, Direktor der Bundesakademie Deutsches Bäckerhandwerk, World Baker Jochen Baier oder Siegfried Brenneis, Chef der deutschen Bäcker-Nationalmannschaft.

Sobald es die Umstände wieder zulassen, geht es vor Ort weiter. Bis dahin wird Heiner Kamps noch die eine oder andere Spende gesammelt haben. 🍷

unterstützten Frauen zunächst allein arbeiten, also keine Angestellten bezahlt werden müssen.

Brotpreise sind darüber hinaus oft politische Preise. Sie werden in armen Ländern in der Regel künstlich niedrig gehalten, um soziale Unruhen zu vermeiden. Die lokalen Großbäckereien leben dann von großen Mengen, die unter prekären Bedingungen sehr günstig produziert werden. Oft unter Umgehung von

SPENDEN

Auch kleine Spenden sind willkommen und helfen bei der Arbeit der Stiftung.

Brot gegen Not – Die Heiner Kamps Stiftung
Deutsche Bank AG Düsseldorf
IBAN: DE97 3007 0010 0304 2199 00
Stichwort „Brot-Spende“



Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Rosi Dinkel

Während sich Roggen und Dinkel geschmacklich perfekt ergänzen, gleichen sie backtechnisch hervorragend ihre Nachteile aus. Dinkel enthält zwar viel Gluten, das kann aber nicht sonderlich viel und gut Wasser aufnehmen. Daher werden reine Dinkelbrote oft trocken. Der Roggen wiederum enthält wenig Gluten, dafür aber Schleimstoffe, die Pentosane. Sie binden viel Wasser und machen das Brot saftig. Eine tolle Mischung. Vor allem, wenn sie mit so wenig Arbeit einhergeht.

☉ Die Hefe im Wasser lösen, dann alle anderen Zutaten in die Schüssel geben und gründlich von Hand mischen. Den Teig abgedeckt 12-18 Stunden gehen lassen.

☉ Den Teig lang formen und 1 Stunde mit Schluss nach unten im bemehlten Gärkorbchen gehen lassen.

☉ Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling vorsichtig auf das Backblech stürzen, einschneiden, in den Ofen geben, die Temperatur auf 220°C senken und schwaden. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und weitere 35 Minuten backen. ■

Teig-Zutaten

- ▶ 400 g Dinkelmehl 630
- ▶ 200 g Roggenmehl 1370
- ▶ 420 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 0,1 g Frischhefe

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel, Roggen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	14-20 Stunden
Zeit am Backtag:	2 Stunden
Backzeit:	45 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen

Tipp

0,1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe eines Reiskorns.

Zeitraster

- 07.00 Uhr
Teig ansetzen
- 19.10 Uhr
Teig formen
- 19.45 Uhr
Ofen vorheizen
- 20.15 Uhr
Backen
- 21.00 Uhr
Brot fertig

Früchte im Brot sind wahrlich Geschmackssache. Hier fallen sie nicht unangenehm auf. Mit einem hohen Müsli-Anteil überrascht das Brot aromatisch, ohne auf die süße Seite zu wechseln. Gerade zur herzhaften Käseplatte macht es eine gute Figur, aber auch mit Wurstbelag schmeckt es richtig lecker.

☉ Die Zutaten von Hand gründlich miteinander verkneten und abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig rundformen und mit Schluss nach unten in einem gut bemehlten Gärkorbchen 1 Stunde gehen lassen.

☉ Den Teigling auf das Backblech stürzen und mit Dampf in den auf 250°C Ober-/Unterhitze gut vorgeheizten Backofen geben, die Temperatur auf 220°C senken und 50 Minuten backen. 🍴



Sauerteig

- ▶ 200 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 260 g Wasser (warm)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Anstellgut

Das Anstellgut im Wasser lösen, dann alle weiteren Zutaten in die Schüssel geben, von Hand gründlich mischen und abgedeckt 18-24 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Quellstück

- ▶ 300 g Bircher Müsli
- ▶ 330 g Wasser

Die Zutaten mischen und 12-24 Stunden abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück

Zeitraster

- 20.00 Uhr Quellstück und Sauerteig ansetzen
- Nächster Tag 17.00 Uhr Hauptteig ansetzen
- 18.15 Uhr Teig formen
- 18.45 Uhr Ofen vorheizen
- 19.15 Uhr Backen
- 20.05 Uhr Brot fertig

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	21-27 Stunden
Zeit am Backtag:	3 Stunden
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	beim Einschließen



Maria Bircher

Volker Rauch

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Roggen
Triebmittel:	Sauerteig
Teigkonsistenz:	breiig, klebrig
Zeit gesamt:	23-32 Stunden
Zeit am Backtag:	4-6 Stunden
Backzeit:	1 Stunde
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	180°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen (förderlich, aber nicht nötig)

Roggen und Raucharoma - das ist ein bemerkenswertes aromatisches Zusammenspiel. Es setzt allerdings sehr kräftig geräuchertes Salz voraus. Nur dann findet sich der Geschmack im fertigen Brot. Aber selbst ohne den kann sich das Roggen-Vollkornbrot sehen und schmecken lassen. Es ist ja nicht umsonst Brot des Jahres.

☉ Alle Zutaten von Hand vermengen und 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm) geben und 2-4 Stunden abgedeckt gehen lassen, bis er sich nach oben wölbt und Löcher an der Oberfläche sichtbar werden.

☉ Den Backofen gut auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Das Brot in den gut vorgeheizten Ofen geben, die Temperatur auf 180°C senken und 1 Stunde backen. ■

Sauerteig

- ▶ 300 g Roggenschrot (mittel)
- ▶ 300 g Wasser (warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich mischen und 18-24 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 330 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 14 g Rauchsalz

Zeitraster

- 18.00 Uhr
Sauerteig ansetzen
- Nächster Tag
16.00 Uhr
Hauptteig ansetzen
- 17.15 Uhr
Teig in die Form geben
- 19.45 Uhr
Ofen vorheizen
- 20.15 Uhr
Backen
- 21.15 Uhr
Brot fertig

Körnerbrote sind in der Regel ein Roggenthema. Hier aber kann der Weizen seine Aroma-Karte spielen. Und das macht er richtig gut. Grob geschrotet und ergänzt um geröstete Saaten, freut sich nicht nur der Gaumen, sondern auch das Gewissen. Denn dieses Brot schmeckt auch nach einer Woche noch richtig gut. Da bleibt nichts übrig.

Brühstück I

- ▶ 300 g Weizenschrot grob
- ▶ 300 g Wasser (kochend)
- ▶ 18 g Salz

Schrot und Salz mit dem kochenden Wasser übergießen und abgedeckt abkühlen lassen.

Brühstück II

- ▶ 300 g Saatenmischung
- ▶ Wasser

Die Saaten (zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsaat) in der Pfanne trocken nach Geschmack anrösten, mit Wasser ablöschen und abgedeckt abkühlen lassen.

Sauerteig

- ▶ 300 g Weizenschrot fein (alternativ Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 20 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und 12-18 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Brühstück I
- ▶ Brühstück II
- ▶ Sauerteig

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

☉ Die Saaten in einem Sieb spülen und abtropfen lassen.

☉ Die beiden Brühstücke und den Sauerteig in einer Schüssel gründlich von Hand vermischen und abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Den Teig in eine gefettete Kastenform (30 cm) geben und 2-4 Stunden gehen lassen, bis sich die Oberfläche leicht wölbt und sich kleine Löcher an der Oberfläche bilden.

☉ Das Brot in den gut auf 200°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen geben, die Temperatur auf 180°C senken und 60 Minuten backen. ■

Zeitraster

- 22.00 Uhr
Brühstücke vorbereiten, Sauerteig ansetzen
- Nächster Tag
16.00 Uhr
Hauptteig zubereiten
- 17.15 Uhr
Teig in die Form geben
- 20.45 Uhr
Ofen vorheizen
- 21.15 Uhr
Backen
- 22.15 Uhr
Brot fertig





Schwierigkeitsgrad: ★☆☆☆
Getreide: Weizen
Triebmittel: Sauerteig
Teigkonsistenz: breiig
Zeit gesamt: 17-25 Stunden
Zeit am Backtag: 4-6 Stunden
Backzeit: 60 Minuten
Starttemperatur: 200°C
Backtemperatur: 180°C sofort
Schwaden: beim Einschließen
(förderlich, aber nicht nötig)

Wendy Wheat



Zeitraaster

- **08.00 Uhr**
Sauerteig ansetzen
- **19.00 Uhr**
Hauptteig ansetzen
- **20.30 Uhr**
Teig formen
- **21.30 Uhr**
Gärkorb in den
Kühlschrank geben
- Nächster Tag
18.00 Uhr
Ofen vorheizen
- **18.30 Uhr**
Backen
- **19.15 Uhr**
Brot fertig

Karl, das Kartoffelbrot

Kartoffeln kocht man immer entweder zu viele oder zu wenig. Zu viel ist eigentlich nie ein Problem, denn kaum ein Lebensmittel lässt sich so schmackhaft zweitverwerten. Wie zum Beispiel als Brotzutat, die für einen Aroma-Kick, aber auch für Saftigkeit und längere Frischhaltung sorgt.

Tipp

Die Kartoffeln können in groben Stücken zum Teig kommen. Beim Kneten werden sie noch zerquetscht. Größere Stückchen geben der Krume mehr Saftigkeit.

Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen, Roggen

Triebmittel: Sauerteig

Teigkonsistenz: fest, klebrig

Zeit gesamt: 29-45 Stunden

Zeit am Backtag: 1,5 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C sofort

Schwaden: beim Einschießen

Sauerteig

- ▶ 200 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 180 g Wasser (warm)
- ▶ 30 g Anstellgut

Die Zutaten mischen und 10-18 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ 100 g Roggenmehl 1370
- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 195 g Wasser (kalt)
- ▶ 12 g Salz

Später

- ▶ 250 g Kartoffeln (festkochend, gekocht, geschält, grob gestückelt)

☉ Die Zutaten – mit Ausnahme der Kartoffeln – 10 Minuten langsam, dann 10 Minuten schneller kneten.

☉ Die Kartoffeln zum Teig geben und 2-5 Minuten schnell kneten, bis der Teig alle Kartoffeln aufgenommen hat.

☉ Den Teig in der Schüssel 1 Stunde lang abgedeckt quellen lassen.

☉ Den Teig rund formen und mit Schluss nach unten in ein gut bemehltes Gärkörbchen geben. Abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur, dann 16-24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

☉ Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen, das Brot direkt aus dem Kühlschrank auf ein Blech stürzen, einschneiden und mit Schwaden in den Ofen geben. Die Temperatur auf 230°C senken und 45 Minuten backen. ■

Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare

Banane kann auch herzhaft eine gute Figur machen, wie dieses Ciabatta zeigt. Bananenmehl wird aus grünen Bananen gewonnen, ist daher nicht süß. Aber es enthält neben dem klassischen Fruchtaroma viele Proteine. Das macht es für die Ernährung ebenso interessant wie für die Teigbereitung. Denn so kann das Mehl eine Menge Wasser binden, was für ein saftiges Gebäck sorgt.

Quellstück

- ▶ 200 g Bananenmehl
- ▶ 300 g Wasser

Die Zutaten klümpchenfrei vermischen und abgedeckt 8-24 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.



Autolyseteig

- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Wasser (kalt)

Die Zutaten von Hand gründlich vermischen und 30-60 Minuten abgedeckt quellen lassen.



Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ Autolyseteig
- ▶ 9 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

Zeitraster

- 18.00 Uhr
Quellstück ansetzen
- Nächster Tag
15.00 Uhr
Autolyseteig ansetzen
- 16.00 Uhr
Hauptteig ansetzen
- 18.15 Uhr
Ofen vorheizen
- 19.00 Uhr
Teiglinge abstechen und backen
- 19.30 Uhr
Brot fertig

☉ Alle Zutaten 3 Minuten langsam, dann 5 Minuten schneller kneten und abgedeckt bei Raumtemperatur für 3 Stunden in der Schüssel gehen lassen.

☉ Den Backofen gut auf 280°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Wenn der Ofen nicht so hohe Temperaturen erreichen kann, heizt man auf 250°C vor.

☉ Den Teig vorsichtig auf ein bemehltes Backpapier geben, auch von oben leicht bemehlen und mit einer Teigkarte in zwei längliche Teile teilen.

☉ Die Teiglinge in den Backofen geben, schwaden, die Temperatur auf 250°C senken und 20 Minuten backen. ■

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, bindig
Zeit gesamt:	12-28 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	280°C
Backtemperatur:	250°C sofort
Schwaden:	beim Einschließen



Rezept: Sebastian Marquardt
Bild: Jan Schnare



Ciannana

LESEERBROT

Hier zeigen die Leserinnen und Leser von **BROT**, wie sie die Rezepte aus den letzten Ausgaben umgesetzt haben.



Ich habe Sammy, das Schwarzbrot aus **BROT** 05/2020 gebacken. Es braucht zwar ein wenig Zeit und backt recht lange, aber es ist super lecker geworden. Ich bin begeistert von diesem deftigen und saftigen Sauerteigbrot.

Petra Schneidewind

Die Frühstückshörnchen aus der letzten Ausgabe habe ich als „Abendhörnchen“ gebacken. Ich war überrascht, wie schön sie mit nur 0,5 Gramm Hefe aufgegangen sind. Das Ergebnis waren fluffige Hörnchen, die sehr lecker geschmeckt haben.

Jana Gehr



Den Weizenwirbel aus Heft 05/2020 habe ich als Alternative zu den Pistazienkernen und Weizenkeimlingen mit schwarzem Sesam und Leinsamen gebacken. An der Speedy Sonnja habe ich mich ebenfalls versucht und einen Esslöffel Anstellgut und ein paar Sesamkörner zum Teig geben. Ein tolles Rezept, das ein Brot mit wattig weicher Krume ergibt.

Daniela Brunken

Den Kraftklotz aus **BROT** 05/2020 habe ich mit gutem Erfolg nachgebacken.

Detlev Papenbroock



Ich habe die Sonnja aus **BROT** 05/2020 nach Rezept ausprobiert, allerdings habe ich es in meiner Backform gebacken, da mir der Teig nicht sehr formstabil erschien. Es hat eine tolle Kruste und eine feine Krume. Das Ansetzen des Hefewassers hat mit Datteln und Honig auch auf Antrieb geklappt. Das tolle Rezept werde ich sicher nochmal machen.

Katja Wohlfarth



Ich bin ganz begeistert von Claire Facile aus **BROT 05/2020**. So ein toller Teig und ein fluffiges Endergebnis. Zwar ist es nicht so großporig geworden wie manch anderes Baguette, aber wir mögen es lieber, wenn das Innere watteweich ist. Und das ist bei Claire absolut der Fall.

Manuela Bergmann



Die Dinkel-Grünkern-Brötchen aus **BROT 05/2020** habe ich ohne Grünkern und Waldstaudenroggen, nur mit Dinkel und Roggen gebacken. Mein Poolish bestand aus Hefewasser, das ich auch noch in den Hauptteig gegeben habe. Aber dafür nur 3 Gramm Hefe. Aufgrund der hohen Außentemperaturen habe ich das Brot mit verkürzter Gehzeit gebacken, der Poolish ist schon nach 5 Stunden davongelaufen. Dafür schmecken sie aber richtig toll.

Claudia Uhlig



Bei der Rhöner Bauernkruste aus **BROT 05/2020** habe ich statt Weizenmehl Dinkelmehl 630 genommen und 50 Gramm weniger Wasser. Zwar ist der Sauerteig schon früh zusammengefallen, aber das Endergebnis gefällt mir trotzdem sehr gut. Es schmeckt sehr lecker.

Claudia Post

Die Rhöner Bauernkruste aus **BROT 05/2020** und der Thunfisch-Frühlingszwiebel-Aufstrich aus **BROT 01/2020** sind für mich die perfekte Kombination. Der Teig des Brotes ließ sich schwer bändigen, er war sehr weich. Daher habe ich mich dazu entschieden, den Teil, der so flüssig war, im Topf zu backen. Dabei habe ich das Brot wie im Rezept bei 240°C 15 Minuten mit Deckel, danach bei 200°C weitere 25 Minuten mit Deckel und die letzten 20 Minuten ohne Deckel gebacken. Außerdem kam noch etwas gemahlener Kümmel dazu. Herausgekommen ist ein sehr leckeres Brot zu deftigen Beilagen.

Angelika Hebenstreit



Ich habe mich für die Rustico-Brötchen entschieden, da ich auf der Suche nach Brötchen war, die ich machen kann, wenn es mal schnell gehen muss, wenn der Brotkasten leer ist. Sie sind geschmacklich sehr gut geworden.

Claudia Eder



Claire Facile aus der letzten Ausgabe ist geschmacklich echt gut geworden, nur das Formen und Einschniden muss ich noch üben. An den Rustico-Brötchen habe ich mich ebenfalls probiert – mit Erfolg, wie ich finde.

Anke Rizzo

Heute hab ich die Dinkel-Grünkern-Brötchen aus **BROT 05/2020** gebacken – und sie sind super geworden.

Sabrina Helber



Bei Speedy Sonnja aus **BROT 05/2020** habe ich, da ich etwas mehr Zeit hatte, die Hefe halbiert, aber die Zeit verdoppelt. Das hat super geklappt, das Ergebnis ist toll geworden. Bei der Sonnja habe ich zum ersten Mal mit Hefewasser aus Tomate und Basilikum gebacken. Leider hat der Teig einen Salto aus dem Gärkörbchen gemacht. Durch den Sturz ist es etwas flacher geworden und hat unten ein Muster. Aber die Krume gefällt mir sehr gut und es riecht lecker.

Saskia Körner



Die Sonnja ist schön rund geworden und hochgegangen. Ich habe sie freigeschoben, aber leider ist sie auf dem Backstein kleben geblieben. Geschmacklich ist sie allerdings toll geworden.

Christiane Hubert



Aus der letzten Ausgabe habe ich die Rhöner Bauernkruste gebacken. Ich liebe Südtiroler Brotgewürz, deshalb habe ich etwas davon zum Teig gegeben. Das Brot schmeckt fantastisch.

Jacqueline Kukofka



Ich habe Sammy, das Schwarzbrot nachgebacken. Mangels Altbrot allerdings mit geröstetem Paniermehl. Wenn das Brot nicht satt macht, weiß ich auch nicht. Es ist sehr lecker geworden.

Bea Gas



Ich habe die Zwiebel-Käse-Brötchen aus **BROT 05/2020** mit Kräutermix und Reibekäse etwas abgewandelt. Geschmacklich sind sie sehr gut gelungen.

Sylvia Stopper

Ich habe das Mucher Mischbrot aus der letzten Ausgabe gebacken. Da ich kein Weizenmehl 1050 hatte, habe ich Dinkelmehl 1050 genommen. Leider ist es nicht ganz so schön aufgegangen wie im Magazin. Aber das macht nichts, es schmeckt trotzdem gut.

David Schneider

Für die Beerenbutter aus **BROT 05/2020** habe ich Jostabeeren, eine Kreuzung zwischen schwarzen Johannisbeeren und Stachelbeeren genommen. Auch wenn sie aufgrund der aktuellen Temperaturen etwas weich geworden ist, ist sie ein tolles Geschmackserlebnis.

Tina Rempfer



Ich habe das Banana-Split ausprobiert. So etwas habe ich noch nie gegessen: Ein knuspriges Brot mit leichtem Bananengeschmack, nicht zu süß. Nur mit Butter bestrichen schmeckt es einfach fantastisch.

Sandra Gold



Mit dem Weizenwirbel-Rezept habe ich ein Experiment gewagt. Dafür habe ich die doppelte Menge des Rezepts angesetzt, einmal mit normalem Teig und bei einer zweiten Portion habe ich das Weizenmehl 550 mit einer Spinatpulvermischung ersetzt. Vom Handling her war es nicht viel anders als beim normalen Teig, lediglich die Stockgare könnte etwas größer ausgefallen sein. Die beiden Teige habe ich dann zu Strängen verzwirbelt und als Schnecke ins Gärkörbchen gelegt. Den Spinat merkt man am Geruch und minimal schmeckt man ihn auch. Zum Bestreuen hab ich Hanfsamen und schwarzen Sesam genommen, da ich Pinienkerne nicht mag.

Sabine Seitz



Die Kamutlis aus BROT 05/2020 habe ich nachgebacken. Sie sind sehr lecker geworden und halten lange frisch.

Katja Benz



Das Fränky aus BROT 05/2020 ist bei uns eingezogen. Leider bleibt es nicht allzu lang, da es zu gut schmeckt und schnell aufgegessen ist. Für das Brot habe ich zum ersten Mal mit meinem neuen Hefewasser aus Feige und Honig gebacken. Das hat ganz wunderbar funktioniert.

Vanessa Fell

Ich habe Sonnja nur mit Hefewasser aus Apfel und im Topf gebacken. Das Brot ist etwas dunkler als das Original, da ich hier in San Diego nicht die gleichen Mehlsorten wie im Rezept zur Hand habe.

Sabine Friedrich-Walter



Der geflochtene Infinity-Toast aus der letzten Ausgabe ist ein Traum. Frisch aus dem Ofen, habe ich ihn nochmal mit etwas Butter bestrichen. Ich werde ihn für meine Großmutter nochmal backen, durch den Infinity-Vorteig ist er gut verträglich. Und da er weich und fluffig ist, kann man ihn noch dazu sehr gut kauen.

Sabrina Diehl



**ZEIGT HER
EURE BROTE!**

Ihr habt Rezepte aus BROT nachgebacken? Zeigt uns das Ergebnis und schreibt ein paar Zeilen dazu. Was hat Euch gefallen? Was nicht? Einfach Mail an redaktion@brot-magazin.de. Wir freuen uns auf Eure Brote.

LUFTIGES LANDBROT



Autolyseteig

- ▶ 500 g Weizenmehl T80 (alternativ Weizenmehl 1050)
- ▶ 390 g Wasser

Mehl und Wasser 2-3 Minuten langsam vermischen und dann für 1 Stunde bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen.

Hauptteig

- ▶ Autolyseteig
- ▶ 3 g Frischhefe
- ▶ 12 g Salz

Rezept & Bilder:
Doris Schmidtutz-Dempewolf

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	15,5-17,5 Stunden
Zeit am Backtag:	2,5-3 Stunden
Backzeit:	50-60 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	beim Einschließen

Eine großporige Krume und eine kräftig ausgebackene Kruste, die beim Hineinbeißen so richtig kracht – ein Genuss, nicht nur für Brotkenner. Nussige Aromen machen das luftige Landbrot außerdem zum perfekten Begleiter einer deftigen Brotzeit, aber auch zum leckeren Alltagsbrot, da es aus nur vier Zutaten besteht und schon nach wenigen Arbeitsschritten in den Ofen kann.

☉ Den Autolyseteig mit der Hefe 3 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Dann das Salz hinzufügen und 8-12 Minuten auf schnellerer Stufe auskneten, bis der Fenstertest gelingt.

☉ Den Teig in eine geölte Schüssel geben und für 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☉ Danach den Teig einmal kräftig auseinanderziehen, zusammenfallen und für 12-14 Stunden abgedeckt im Kühlschrank gehen lassen.

☉ Am Backtag den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teig auf ein Backblech setzen, mit wenig Mehl bestäuben und einschneiden. Unter Schwaden in den Ofen geben und 50-60 Minuten backen. 🍴





GERSTEL

Das Flüssige in einem Teig muss nicht immer Wasser sein. Wie wäre es zum Beispiel mit Bier? So wie beim Gerstel, das mit Weizenbier zubereitet wird. Dazu kommt noch ein Kochstück aus Gerstenkörnern in den Teig, das für Biss sorgt und perfekt mit dem Biergeschmack harmoniert.

☉ Alle Zutaten erst 3 Minuten langsam und dann 5 Minuten schneller verkneten. Danach 5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach 1 und 2 Stunden jeweils einmal dehnen und falten.

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆
Getreide: Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste
Triebmittel: Hefe
Teigkonsistenz: mittelfest
Zeit gesamt: 7,5-8 Stunden
Zeit am Backtag: 7,5-8 Stunden
Backzeit: 30 Minuten
Starttemperatur: 240°C
Backtemperatur: 230°C
beim Einschießen
Schwaden: beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

☉ Den Teig rundformen, kurz entspannen lassen und dann länglich formen. Mit dem Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen legen und abgedeckt 45-60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling in den Ofen geben, einschneiden und schwaden. Sofort die Temperatur auf 230°C reduzieren. Den Schwaden nach 10 Minuten ablassen und weitere 20 Minuten backen. 🍴

Kochstück

- ▶ 50 g Gerstenkörner
- ▶ 250 g Wasser

Die Gerstenkörner mit kaltem Wasser abspülen und dann mit den 250 g Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und solange köcheln lassen, bis die Körner weich werden. Danach etwa 1 Stunde abkühlen lassen.

Hauptteig

- ▶ Kochstück
- ▶ 400 g Weizenmehl 550
- ▶ 50 g Roggenmehl Vollkorn
- ▶ 50 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 300-330 g Weizenbier (Raumtemperatur)
- ▶ 11 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

Tipp Das Kochstück kann auch schon am Vortag vorbereitet und nach dem Abkühlen abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden.

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

📷 @little_kitchen_and_more

PISTAZIENKRUSTE

Pistazien sind vielseitig nutzbar: pur als Snack, als leckeres Eis, in der Marmelade oder in Mortadella. Die Kerne sorgen mit ihrem mandelartigen Geschmack, dem kräftigen Biss und ihrer grünen Farbe für Abwechslung. Und das auch beim Brotbacken, wie die Pistazienkruste beweist. Mit sehr wenig Zeitaufwand gelingt das Brot und passt zu herzhaften und süßen Belägen gleichermaßen.

Tipp

Wer das Brot im Topf backt und eine besonders knusprige Kruste haben möchte, kann den Laib nach der Backzeit nochmals 5 Minuten ohne Topf nachbacken.

Die Mehle mit dem Wasser und der Hefe 3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, das Quellstück dazugeben und auf schnellerer Stufe weitere 4-5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In den letzten 1-2 Minuten die Pistazien und das Öl mit einkneten lassen.

Den Teig in einer Schüssel abgedeckt bei Raumtemperatur 6-8 Stunden ruhen lassen.

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel, Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	13-15 Stunden
Zeit am Backtag:	9,5-11,5 Stunden
Backzeit:	55-60 Minuten
Starttemperatur:	225°C
Backtemperatur:	200°C nach 30 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen (nur wenn freigeschoben gebacken wird)



● Den Teig auf die geölte Arbeitsplatte stürzen, zu einem großen Rechteck ausziehen, mehrfach zusammenfalten und zu einem Brotlaib nach Geschmack formen.

● In einem gut bemehlten Gärkorbchen mit Schluss nach unten für 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

● Den Ofen rechtzeitig auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Den Laib der Länge nach einschneiden und im Topf mit Deckel oder freigeschoben unter Schwaden 30 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 25 Minuten fertigbacken. ■

Rezept & Bilder: Gerda Götting

Quellstück

- ▶ 50 g Leinmehl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 75 g Wasser (heiß)

Das Salz im Wasser auflösen und mit dem Leinmehl vermischen. Gut abgedeckt für mindestens 4 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen. Das Quellstück kann auch für bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 100 g Ruchmehl (alternativ 50 g Weizenmehl 550 und 50 g Weizenmehl Vollkorn)
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 100 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Dinkelmehl 630
- ▶ 375 g Wasser
- ▶ 100 g Pistazienkerne
- ▶ 8 g Rapsöl
- ▶ 4 g Frischhefe



RUSTIKALES BIERBROT

Vorteig

- ▶ 100 g Lievito Madre (alternativ 0,5 g Frischhefe, 65 g Weizenmehl 812 und 35 g Wasser)
- ▶ 100 g Starkbier (alternativ Malzbier)
- ▶ 100 g Weizenmehl 812

Alles langsam 1-2 Minuten vermischen und bei Raumtemperatur 12-18 Stunden abgedeckt reifen lassen.


Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 400 g Weizenmehl 812
- ▶ 150 g Starkbier (alternativ Malzbier)
- ▶ 50 g Wasser
- ▶ 12-15 g Salz
- ▶ 25 g Griebenschmalz (alternativ Butterschmalz)
- ▶ 17 g Zuckerrübensirup (alternativ Honig)

Tipp

1 g Frischhefe entspricht etwa der Größe einer Kichererbse.

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031

Dieses Bierbrot lässt keine Wünsche offen. Obwohl man es aufgrund der herzhaften Schüttflüssigkeit nicht vermuten würde, schmeckt es zu Deftigem und Süßem gleichermaßen gut. Unter der gerne auch etwas dunkler ausgebackenen Kruste wartet eine feine, weiche Krume darauf, genossen zu werden.

☉ Vorteig, Mehl, Zuckerrübensirup, Bier, Wasser und Salz 5-10 Minuten auf langsamer Stufe verkneten. Der Teig sollte sich vom Schüsselrand lösen. Danach das Griebenschmalz dazu geben und weitere 5-10 Minuten langsam kneten.

☉ Den Teig 3-5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Er sollte sein Volumen ungefähr verdoppeln.

☉ Im Anschluss den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und vorsichtig zu einem Laib formen. Mit dem Schluss nach oben in ein Gärkorbchen geben und abgedeckt für 1-2 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Das Brot einschießen und kräftig schwaden. Nach 10 Minuten den Schwaden ablassen und die Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere 40 Minuten backen. 🍴

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Dinkel

Triebmittel: Lievito Madre

Teigkonsistenz: bindig

Zeit gesamt: 17-26 Stunden

Zeit am Backtag: 5-8 Stunden

Backzeit: 50 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 200°C nach 10 Minuten

Schwaden: beim Einschießen, nach 10 Minuten ablassen

Tipp

Wer kein Weizenmehl 812 hat, kann auch eine Mischung aus jeweils einer Hälfte Weizenmehl 1050 und Weizenmehl 550 verwenden.



PLZ 20000



Mühle Erks

Backen Sie Ihr Brot
mit unseren
wertvollen Zutaten!



Horster Hauptstraße 5
26446 Friedeburg / OT Horsten
Telefon 04453 2230
www.muehle-erks.de



Mühlensfinder

PLZ 50000



Horbacher Mühle

Horbacher Mühle
Prod. u. Handels GmbH

Oberhorbacher Str. 25
53819 Neunkirchen-Seelscheid

Telefon: 02247 / 300 102

Mail: shop@horbacher-muehle.de
www.horbacher-muehle.de



BIO MÜHLE EILING

Möhnstraße 98
59581 Warstein

shop@biomuehle-eiling.de
www.bio-muehle-eiling.de

PLZ 60000



Aus Tradition gut

Fränkischer Grünkern, regionale Mehle
und Backmischungen ohne künstliche
Zusatzstoffe online einkaufen unter
www.zimmermann-muehle.de

Zimmermann-Mühle



Gaimühle 1, 63928 Riedern
Tel.: 09378 99950

PLZ 70000



Stingel-Mühle
72336 Balingen



Versandkostenfrei ab 45 €

**QUALITÄTSMEHLE
BACKMISCHUNGEN
BACKZUTATEN
& ZUBEHÖR**

www.mehlkaufen.de

PLZ 80000



DRAX-MÜHLE



Mehl, Getreide und Backzutaten
direkt aus der Mühle!
www.drax-muehle.de

Drax-Mühle GmbH
Hochhaus 5 · 83562 Rechtmehring
Tel. 08072-8276



Heimatsmühle
SEIT 1808

Unser Mühlenladen
für Genussentdecker



Heimatsmühle 1
73433 Aalen

Telefon 073 61/91 51-64
www.heimatsmuehle.com



Beste Biomehle in großer
Vielfalt finden Sie im

- Bioladen
- In unserem Mühlenladen
- In unserem Onlineshop

Mehr unter spielberger.de

Spielberger GmbH, 74336 Brackenheim,
+49 (0) 7135 - 98 15-51



BLATTERT MÜHLE

Gesunde
Mühlenprodukte,
frisch aus dem
Schwarzwald!

79848 Bonndorf T. 07705-318
www.blattert-muehle.de

Österreich



BRUCKMAYER MÜHLE



In unserem
Online-Shop
findest Du alles
rund ums Backen
& noch vieles
mehr ...

BRUCKMAYER MÜHLE | Allötting
Telefon: (0)86 71-69 89
www.bruckmayer-muehle.de



MAILÄNDER MÜHLE

Egerweg 30 · 86753 Möttingen
Tel.: 090 83/208 · Fax: 92 02 08

Online shoppen:
mailaender-muehle.de

Alle Mühlenprodukte auch in BIO
Besondere Spezialität
Gelbweizenmehl



Langer Mühle Atzenbrugg

Mehle und alles rund ums Backen!



la mühle
Langers Mühlenladen

www.lamuehla.at
office@langermuehle.at

Telefon +43 2275 5273
Schubertstraße 15
3452 Atzenbrugg
Österreich



Rosenfellner Mühle

Finde viele
Spezialitäten
zum Brot backen
im Mühlenladen
& im Online-Shop



A-3352 St. Peter in der Au
An der Bahn 9
Tel. +43 (0)7477 / 42343-80
E-Mail: muehlenladen@rosenfellner.at
www.rosenfellner.at



Rohstoffe

Grundkurs Brotbacken – Teil 1

Wer selbst backt, tut das meist, um Kontrolle zurück zu gewinnen. Denn gutes Brot braucht vieles von dem nicht, was es im Supermarkt oder auch in einigen Handwerksbäckereien enthält. Doch auch bei Wasser, Mehl, Salz und Hefe kommt es auf die Auswahl an. Nicht alle Produkte führen zum gewünschten Ergebnis.

Wasser

Spricht man im Zusammenhang von Brot über Wasser, dann geht es meist um die Menge. Steckt zu wenig im Teig, ist das Brot trocken, wird schnell hart. Gibt man zu viel hinzu, fließt der Teig über die Arbeitsplatte und lässt sich maximal noch in der Kas-

tenform backen. Am Ende ist das Brot eher klitschig. Auch nicht schön.

Die Mengenangaben in Rezepten sind daher immer mit Vorsicht zu genießen. Denn wieviel Wasser der Teig aufnehmen kann, entscheiden der Ort der Backstube und das Mehl.



Leitungswasser hat in Mitteleuropa eine Qualität, mit der man bedenkenlos backen kann. Lediglich ein höherer Chlor-Gehalt kann die Mikroorganismen ausbremsen.

Der Ort, weil Höhenmeter, Temperatur und Luftfeuchtigkeit die Wasseraufnahme des Mehls beeinflussen. So nimmt es weniger auf, je höher die Backstube über dem Meeresspiegel liegt oder je höher die Luftfeuchtigkeit ist.

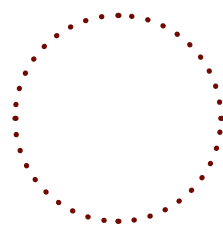
Und schließlich hängt die Wasseraufnahme auch vom Mehl selbst ab – von der Qualität des Getreides, von der Arbeitsweise der Mühle, von der Lagerung. Doch dazu später mehr. Einstweilen soll es ja ums Wasser gehen.

Auch bei dem ist Qualität ein entscheidender Faktor. Einer, über den man in Mitteleuropa in der Regel gar nicht nachdenken muss. Denn das aus der Leitung fließende Wasser ist qualitativ erstklassig. Professionelle Bäckereien setzen gelegentlich Techniken ein, es weicher zu machen, also den Kalk-Anteil zu minimieren. Doch in der Privatbäckerei spielt das keine Rolle.

Anders Chlor. Mit dem wird das Wasser chemisch gereinigt. Immer in Maßen, die für den menschlichen Körper unbedenklich sind. Mikroorganismen erweisen sich jedoch als sensibler. Findet sich im Wasser eine relativ hohe Chlor-Konzentration, kann das die Fermentationsprozesse stören. In solchen Fällen empfiehlt sich ein Wasserfilter oder der Rückgriff auf Mineralwasser.

Mehl

Bei Weitem wichtigster Rohstoff beim Brotbacken ist das Mehl. Es entscheidet maßgeblich über die Handhabbarkeit des Teiges, Gebäckqualität und nicht zuletzt das Aroma. Insofern lohnt es, sich damit näher zu beschäftigen.



Mehl ist der wichtigste Rohstoff im Brot, entsprechend sollte ihm die größte Aufmerksamkeit gewidmet werden



Dabei beginnt das Thema Qualität bereits auf dem Feld. Die Form der Landwirtschaft lässt sich im Wesentlichen in drei Kategorien unterteilen. Intensive konventionelle Bewirtschaftung zielt auf maximalen Ertrag. Hier setzt man neben entsprechenden Sorten auf einen hohen Einsatz synthetischer Pflanzenschutzmittel. Denn das Plus beim Ertrag geht oft mit weniger Resistenzen des Getreides einher, wie Müllerin Monika Rosenfellner von der gleichnamigen Österreichischen Mühle erklärt. Mit Herbiziden werden zudem Unkräuter in Schach gehalten. Dem Boden tut das nicht gut.

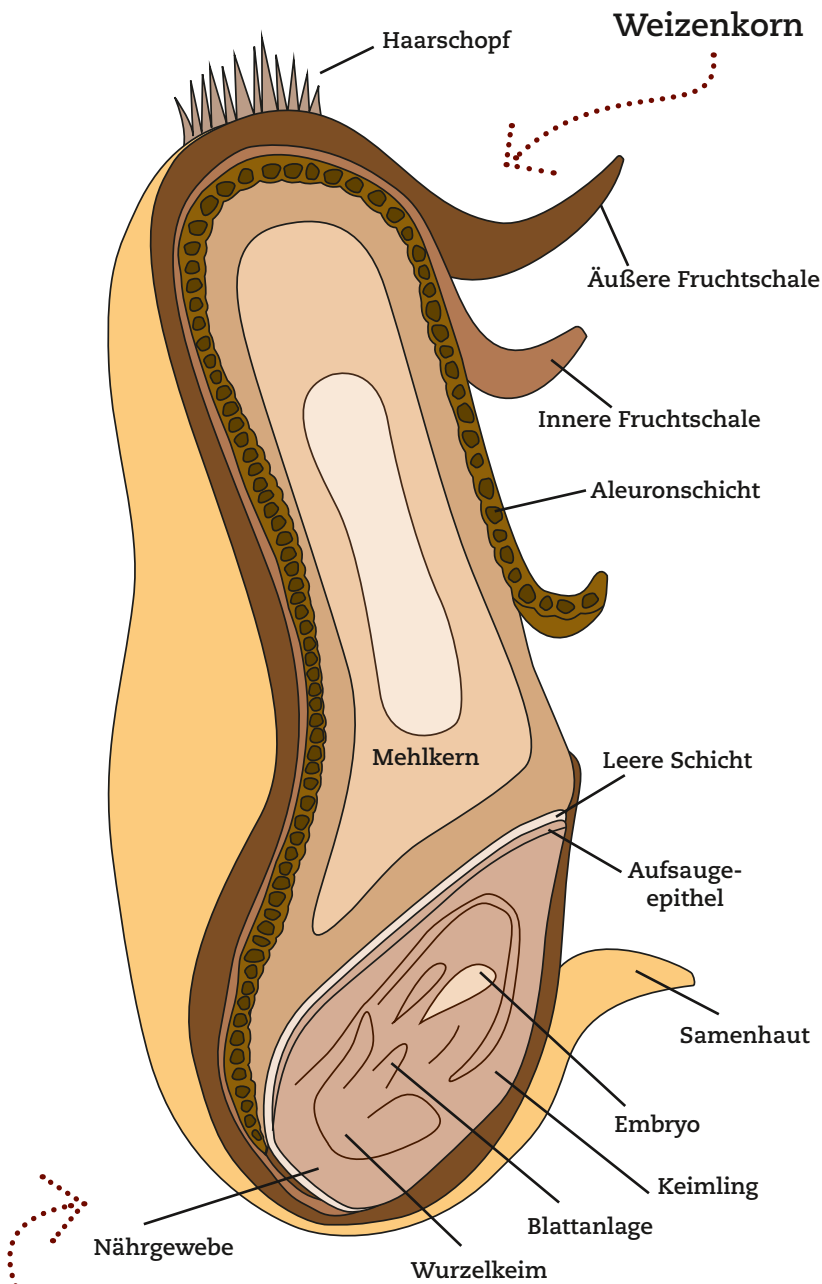
Demgegenüber steht die Bio-Landwirtschaft. Sie setzt auf resistente Getreidesorten mit weniger Ertrag. Zum Einsatz kommen hier natürliche Pflanzenschutzmittel wie Schwefel. Auf Herbizide wird verzichtet. Insgesamt ergibt sich eine „gesündere und aktivere Bodenmikrobiologie“, so Monika Rosenfellner.

Zwischen diesen Polen sortiert sich die weniger intensive konventionelle Landwirtschaft ein. Auch hier verzichtet man auf etwas Ertrag, indem resistenterer Sorten angebaut werden. Das ermöglicht dann einen geringeren Einsatz von zum Beispiel synthetischen Pflanzenschutzmitteln.

Weiter geht es in der Mühle. Auch dort gibt es Unterschiede in der Weiterverarbeitung. Zuvor aber ein kleiner Exkurs, um deutlich zu machen, was da eigentlich vermahlen wird.

Das Korn besteht grob gesagt aus drei Bestandteilen. Seine Schale mit ihren verschiedenen Schichten enthält die wertvollen Vitamine, Mineralstoffe, Mikroorganismen und letztlich auch das Aroma. Aber nur ein Teil der Schale kommt ins Mehl.

Darunter befindet sich der Mehlkörper. Er besteht aus Stärke und bildet die Basis des Mehls. Ein Weizenmehl Type 405 besteht fast ausschließlich aus dem Inhalt des Mehlkörpers. Je höher die Type des Mehls, desto mehr Schalenanteil ist darin zu finden.



Die wertvollen Nährstoffe des Kornes stecken im Keimling und in den Randschichten der Schale

Dritter Bestandteil ist der Keimling, zuständig für die Fortpflanzung. Er enthält wichtige Vitamine und Fette. Damit ist er aber auch ein Problem. Denn Fett wird irgendwann ranzig.

Während Typen-Mehle unterschiedlich hohe Anteile der Korn-Randschichten enthalten, sind sie im Vollkorn komplett enthalten. Allerdings ist Vollkorn nicht gleich Vollkorn. Da der Einzelhandel für Mehl eine Mindesthaltbarkeit von 14 Monaten erwartet, wird der Keimling entweder komplett entnommen oder nach einer Wärmebehandlung wieder zugefügt. Damit wird er nicht mehr ranzig, hat aber auch einige wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Nur wenige Mühlen vermahlen den unbehandelten Keimling mit. Das geht dann zu Lasten der Haltbarkeit, die auf etwa neun Monate sinkt, steigert aber Aroma und Nährwert des Mehls.

Die Mehlqualität ist dank moderner Mühlen- und Labor-Technik heute besser als je zuvor. Dennoch gibt es Unterschiede. Denn für Mühlen gibt es zwei Zielgruppen – Profis und Endverbraucher/innen. Erstere legen Wert auf einen hohen Proteingehalt des Mehls. Er



Qualität und Aroma des Mehls werden bereits auf dem Feld bestimmt, hier hat also auch die Brotqualität ihren Ursprung



steigert die Backfähigkeit, vereinfacht die Handhabbarkeit der Teige. Eines der wichtigsten Proteine ist das Kleber-Eiweiß. Hat man viel davon, ist das Arbeiten mit den Teigen deutlich einfacher und angenehmer. Die Teige binden viel Wasser und können auch langen Garzeiten standhalten.

Daher bestimmt der Proteingehalt im Weltmarkt übrigens auch den Getreidepreis. Je

mehr Eiweiß im Korn steckt, desto höher der Preis. Auch wenn es durchaus Überlegungen gibt, an diesem System zu rütteln.

Denn Protein-Menge ist das eine, ihre Qualität etwas ganz anderes. Den Eiweißgehalt im Korn kann man über die Düngung gut regulieren. Wachstumstreiber für Pflanzen ist Stickstoff. Der kommt natürlich im Boden vor. Für proteinreiches Getreide ist aber zusätz-

Die kleine Getreidemühle, getrieben von Wind oder Wasser, gibt es nur noch selten. Der Markt ist heute sehr konzentriert, Großbetriebe bestimmen das Geschehen



liche Stickstoff-Düngung nötig. Zulasten der Grundwasser-Qualität. Mit einer Verschärfung der Düngeverordnung hält der Staat dagegen. Weniger Düngung bedeutet aber weniger Proteingehalt. Und das führt dazu, dass stärker auf Qualität geschaut werden muss.

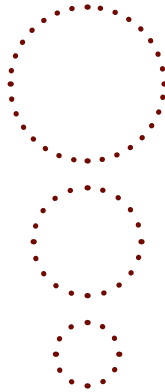
Die definiert das Bundessortenamt. Hier wird Weizen in vier Klassen eingeteilt. Da gibt es den A-, B- und C-Weizen, absteigend in der Qualität. Über ihnen rangiert der E-Weizen. Das E steht für Elite. Und aus den Parametern für die Bestimmung der Qualität wurde der Rohproteingehalt inzwischen gestrichen.

Noch aber tickt die Welt im alten Rhythmus. Und so geht proteinreiches Mehl bevorzugt an Industrie und Handwerk. Für das, was in die Supermärkte kommt, greifen die Herstellenden auf die minderen Qualitäten zurück.

Weizenmehl besteht zu 59 bis 72 Prozent aus Kohlenhydraten, das sind im Wesentlichen Stärke und Schleimstoffe, darunter 2,4 bis 7 Prozent Ballaststoffe. Es enthält 14 bis 15 Prozent Wasser, Proteine machen 9 bis 12 Prozent aus. Die wiederum teilen sich in 80 Prozent Klebereiweiß und 20 Prozent lösliche Eiweiße. 0,9 bis 2,3 Prozent Fett und 0,4

PROTEINGEHALT UND LANGZEITFÜHRUNG

Wer seine Teige lange gehen lassen möchte, kommt nicht umhin, auf den Eiweißgehalt des Mehls zu achten. Denn die lange Teigführung erfordert ein stabiles Gerüst, damit der Teigling nicht irgendwann in sich zusammenfällt. Zwar sagt der Proteingehalt nichts über die Qualität der Eiweiße, aber er ist der einzige Indikator, der sich auf der Verpackung ablesen lässt. Mehle mit einem Eiweißgehalt von 12 Prozent oder mehr eignen sich deutlich besser. In der Spitze haben sie etwa 14 Prozent Proteingehalt. Im Umkehrschluss brauchen solche kleberstarken Mehle aber auch lange Teigführungen, weil die Proteinmenge bei kürzeren Garzeiten zu einer Gummi-artigen Krume führen kann. Ein Proteingehalt von etwa 9 Prozent, wie er oft in Supermarkt-Mehlen zu finden ist, eignet sich eher für anspruchsloseres Gebäck mit kurzen Garzeiten. Zwischen 10 und 12 Prozent sollte ein gutes Brotmehl mitbringen.



bis 1,7 Prozent Mineralsalze komplettieren den Nährstoffreigen.

In der Mühle werden in der Regel verschiedene Getreidesorten so gemischt, dass in der Tüte am Ende ein gleichmäßiges Ergebnis landet, selbst wenn die Getreidequalität schwankt.

Aufgrund der Preiserwartung im Einzelhandel verbietet es sich schon, gute und teure Qualitäten in Supermärkte zu liefern. Zumal auch Lagerung Zeit und damit Geld kostet. Die aber ist wichtig für Mehl, damit sich eine gute dreidimensionale Protein-Struktur bildet, die es erst richtig backfähig macht. Dieser Reifungsprozess dauert etwa zwei Wochen. Mit dem Zusatz geringer Mengen Ascorbinsäure

Gülle ist ein wichtiger Stickstoff-Lieferant. Um das Grundwasser zu schützen, soll weniger gedüngt werden – zu Lasten des Proteins im Getreide



lässt sich das auf Stunden verkürzen. Daher findet sich dieser Zusatzstoff oft in Mehl.

Die Industrie verniedlicht die Ascorbinsäure gern als Vitamin C. Nur hat das natürlich vorkommende Vitamin C recht wenig mit dem industriell verwendeten zu tun. Das wird – vornehmlich in China – mit Hilfe gentechnisch veränderter Mikroorganismen hergestellt. Dieses Verfahren ist billiger als eine synthetische Herstellung. Bio-Mehlen darf keine Ascorbinsäure zugesetzt werden. In der Branche behilft man sich tatsächlich mit natürlichem Vitamin C aus Früchten wie der Acerolakirsche.

Wer selbst mahlt, wird beim Weizen kaum einen Unterschied in der Backfähigkeit feststellen, ob nun frisch gemahlen oder zwei Wochen gelagert. Das liegt daran, dass der hohe Schalenanteil im Vollkornmehl ohnehin störend beim Aufbau des Glutengerüsts wirkt, ob nun mit oder ohne Reife. Die ist eher ein Thema von Auszugsmehlen.

Beim Roggen ist das anders. Frisch gemahlenes Roggenmehl ist oft sehr enzymaktiv. Die Mehl-eigenen Enzyme bauen Stärke zu Zucker ab. Das ist genau, was sie tun müssen, um eine leckere und lockere Brot-Krume zu produzieren. Arbeiten sie aber zu schnell und aktiv, zersetzen sie zu viel der Stärke im Gärprozess. Das Ergebnis ist ein klitschiger Teig. Daher empfiehlt sich bei selbst gemahlenem Roggen ein wenig Lagerung vor der Verarbeitung.



Wer selbst mahlt, produziert qua Definition im besten Fall Feinschrot. Mehle, insbesondere Auszugsmehle, sind so nicht herzustellen



In Silos werden verschiedene Getreide-Qualitäten gelagert und später so gemischt, dass die Mühle eine gleichbleibende Mehlqualität liefern kann

Lagerung ist immer wieder ein großes Thema, wenn es um Mehl geht. Wer viel backt, baut mit der Zeit beinahe unweigerlich ein kleines Mehllager auf. Zu groß ist die Neugier, immer mal wieder etwas neues auszuprobieren. Da kommt man schnell auf viele verschiedene Sorten.

Doch auch Schädlinge haben Spaß am Mehl. Dabei lassen sie sich von Plastik- und Papierverpackungen ebenso wenig aufhalten wie von Schraubverschlüssen. Und auch beste Hygiene hält die Motten, Mehlwürmer, Milben und Käfer nicht fern. Denn immer wieder werden sie in der Mehltüte mitgeliefert.

Daher empfiehlt sich die Lagerung in luftdicht verschließbaren Behältern. Darin kann das Mehl zwar nicht atmen. Bei der Lagerung von Privatmengen fällt das aber kaum ins Gewicht. Wenn die Vorräte dann auch noch kühl und möglichst dunkel stehen, hat das Mehl eine erstaunlich lange Haltbarkeit.

In Sachen Mehlsorten ist Deutschland übrigens ein Paradies. Nirgends sonst gibt es so viele klar definierte Mehltypen (DIN-Norm 10355). Dabei stehen die Zahlen auf der Tüte für den Mineralstoffgehalt des jeweiligen Mehles. Ermittelt wird er durch Verbrennung.

Bei 900°C wird eine definierte Menge des Mehls im Muffelofen erhitzt. Übrig bleiben die nicht brennbaren Bestandteile, hauptsächlich die Mineralien. Angegeben wird der Mineral-

stoffgehalt in Prozent der Trockenmasse. Ein Weizenmehl 1050 zum Beispiel enthält 0,91-1,2% Mineralstoffe pro 100 Gramm. Bei einer Type 405 sind es 0,5%. Je höher die Typennummer, desto höher der Mineralstoffgehalt durch den steigenden Schalenanteil.

Während deutsche Mehle in bis zu acht verschiedene Typen eingeteilt werden, man also über das Mehl sehr genau Aroma und Backeigenschaften steuern kann, hat man in vielen Ländern die Wahl zwischen „hell“ und Vollkorn. Lediglich Frankreich hat noch eine

sehr differenzierte Einteilung. In Italien, Österreich und der Schweiz ist sie etwas gröber.

Dabei sind die Mehle in diesen Ländern spannend, überzeugen oft mit einer eigenen Aromatik und bringen Vielfalt in die Backstube.

Klar ist: Wer hohe Ansprüche an das eigene Brot hat kommt nicht umhin, sich auch mit seinem wichtigsten Rohstoff auseinanderzusetzen. Denn die Qualität des Brotes beginnt auf dem Acker und wird auch von der Mühle bestimmt. Gerade wenn es um Teige mit lan-

14 Mahlpassagen durchläuft das Getreide in einer Mühle. Mit jeder wird es feiner und feiner, werden grobe Bestandteile ausgesiebt



gen Garzeiten geht, entscheidet die Mehqualität über Erfolg und Misserfolg mit.

Daher kommt man mit Supermarkt-Mehl irgendwann an Grenzen. Deutlich bessere Qualitäten liefern zahlreiche kleinere Mühlen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Glücklicherweise kann man sich schätzen, wer einen Mühlenladen im näheren Umfeld hat. Allen anderen bleibt der Versand. Dabei stehen Kosten und Umweltbilanz auf der Minus-, die bessere Qualität auf der Plus-Seite.

Salz

Mengenmäßig spielt Salz im Brot eine kleine Nebenrolle. Zwischen 1,5 und 2,5 Prozent, gerechnet auf die Mehlmenge, kommen in den Teig. Backtechnisch aber ist es durchaus bedeutsamer. Das wissen alle, die mal mit Teigen gearbeitet haben, die irgendwie bindungslos wirkten, fast breiig. Das passiert, wenn man die Salzzugabe vergisst.

Denn das Gewürz ist ein Wasser-Magnet. Mit dieser Eigenschaft konkurriert es mit dem Mehl um das Wasser beim Kneten, sorgt aber auch für die Straffheit des Teiges.

Lange war Meersalz en vogue. Doch mit der zunehmenden Belastung der Weltmeere durch Mikroplastik steigt dessen Vorkommen auch in Salzstreuern. Die Mehrheit der

Proben in verschiedenen Untersuchungen waren in den letzten Jahren belastet. Daher gibt es eine Rückbesinnung auf das gute alte Steinsalz. Auch das war einmal Meersalz. Aber eben vor einigen Millionen Jahren. Als an Plastik noch nicht zu denken war.

Hefe

Ohne Hefe läuft nichts im Brot. Milliarden einzelliger Hefepilze tummeln sich in einem Teig, um dafür zu sorgen, dass er gut aufgeht, gelockert wird und Aroma entwickelt. Dabei kommen diese Pilzkulturen beinahe auf allen natürlich Oberflächen vor – in Blüten, auf Früchten, selbst auf der Haut. Das kann man sich zunutze machen und sie fürs Backen in Form von Sauerteig oder Hefewasser kultivieren.

Oder man greift auf die Industriehefe zurück, in der Regel im klassischen 42-Gramm-Würfel Frischhefe, alternativ im 7-Gramm-Beutelchen Trockenhefe. Die meisten Rezepte empfehlen die Verwendung von Frischhefe. Dabei steht die Trockenhefe ihr in nichts nach. Sie ist allerdings konzentrierter und wird daher sparsamer dosiert. 1 Gramm Trockenhefe entspricht in etwa 3 Gramm Frischhefe.

Seit rund 5.000 Jahren machen sich Menschen die Eigenschaften der Hefen zunutze. Aber erst dem französische Chemiker und Mikrobiologen Louis Pasteur gelang es Mitte des 19. Jahrhunderts, die wesentliche Funktion von Hefe in Gärprozessen nachzuweisen. Seitdem ist klar, dass Sauerstoff die Vermeh-

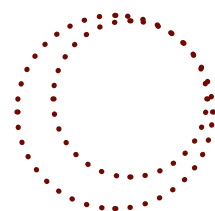


**Klein in der Menge,
groß in der Wirkung
– Salz spielt eine
wichtige Rolle bei der
Brot-Herstellung**

rung der Hefezellen fördert, die dabei Zucker (der zuvor von mehleigenen Enzymen aus der Stärke gespalten wurde) in Kohlenstoffdioxid und Wasser spalten. Das Gas sorgt dafür, dass der Teig aufgeht und locker wird, das Wasser macht ihn etwas saftiger.

Hefezellen bleiben aber auch ohne Sauerstoffzufuhr aktiv. In diesem Fall vergären sie die Kohlenhydrate, sodass Kohlenstoffdioxid und Alkohol entstehen. Das beeinflusst das Aroma des Brotes positiv. Der Alkohol verdunstet ab 80 Grad Celsius, der Geschmack bleibt.

Industriell hergestellte Hefe muss vielen Anforderungen genügen – dem sehr hohen Zuckergehalt mancher Backwaren ebenso wie den Minustemperaturen einer Tiefkühl-



Meersalz enthält inzwischen oft Mikroplastik, daher wird häufiger auf Steinsalz zurückgegriffen



42 Gramm wiegt der genormte Hefewürfel

Bei der konventionellen Hefeproduktion kommen schwer abbaubare Schadstoffe zum Einsatz – sie entsprechen etwa einem Drittel des produzierten Hefe-Gewichts, 40 Prozent der Produktionskosten entfallen nur auf die Reinigung

pizza. Für die verschiedenen Zwecke werden unterschiedliche Hefekulturen produziert. Das beginnt mit der Züchtung eines Stammes im Labor. Dort untersucht man, welche Eigenschaften miteinander gekreuzte Hefestämme entwickeln. Die dadurch entstehenden Hefekombinationen werden in industriellen Anlagen vermehrt und weiterverarbeitet. Fünf davon gibt es in Deutschland, gemeinsam produzieren sie 200.000 Tonnen Hefe pro Jahr.

Die Fermentation findet in riesigen Gärbottichen statt, den Fermentern. Als Nährstoff für die Vermehrung der Hefekulturen wird ihnen vorher geklärte und bearbeitete Melasse, ein Nebenprodukt der Zucker-Produktion, hinzugefügt. Dabei ist das Gleichgewicht von Glucose und Sauerstoff wichtig, um eine durch Sauerstoffmangel provozierte alkoholische Gärung zu verhindern. 125 bis 150 Kilogramm Melasse sind nötig, um 100 Kilo Hefe herzustellen.

Daraus ergibt sich ein Jahresbedarf von bis zu 300.000 Tonnen Melasse allein in Deutschland.

Nach mehreren Fermentations-Stufen, die sich über etwa zwei Tage erstrecken, wird die Hefe mit einer Zentrifuge abgeschöpft, gründlich gewaschen und konzentriert. So entsteht flüssige Hefemilch, die in großen Tanks verkauft oder zu Hefeextrakt, Trockenhefe und Co. weiterverarbeitet wird.

Dabei filtert man die Feststoffe der Flüssighefe. Die dadurch entstandenen Hefebrocken können zu Trockenhefe gepresst oder mit einer weiteren Trocknungsstufe zu Granulat verarbeitet werden.

Die konventionelle Hefe-Herstellung birgt erhebliche Umweltbelastungen. Das beginnt schon mit der Melasse. Sie ist zwar ein hervorragender Nährboden für Hefepilze, allerdings fühlen sich auch unerwünschte Bakterien in dem Zuckersirup wohl. Daher werden Chemikalien wie Schwefelsäure zum Reinigen oder Natronlauge zum Neutralisieren eingesetzt, um die Melasse von Erregern zu befreien.

Während der eigentlichen Produktion kommen chemische Nährlösungen zum Einsatz. Denn Hefen benötigen neben Zucker unter anderem Stickstoff für die Eiweißbildung, Phosphor zur Unterstützung der Zellatmung, Mineralstoffe und Spurenelemente. Daneben wird synthetisches Öl gegen das Schäumen der Hefe verwendet, um den Produktionsprozess nicht zu unterbrechen.

All das möchte man im Endprodukt nicht haben. Daher müssen all die Zusätze gründlich herausgewaschen werden. So landen sie – zusammen mit Reinigungs- und Desinfektionsmitteln aus der Produktionsanlage – in großen Mengen im Abwasser. Am Ende verschlingt die Abwasserreinigung 40 Prozent der Produktionskosten von industrieller Hefe. Nur 60 Prozent der Kosten entfallen auf die eigentliche Herstellung.

Für eine Tonne Hefe sind etwa 75 Kilogramm Ammoniaklösung, 15 Kilogramm Schwefel-



Als Trockenhefe ist der Rohstoff deutlich haltbarer

säure, 11 Kilogramm Phosphorsäure, 4 Kilogramm Magnesiumsulfat sowie 10 Kilogramm Reinigungs- und Desinfektionsmittel nötig. Das macht mehr als ein Drittel des Hefe-Eigengewichtes an schwer abbaubaren Stoffen.

Bio-Hefe ist eine ökologische Alternative. Hier kommt, wie bereits vor der Knappheit im Zuge des Ersten Weltkrieges, wieder Getreide als Zuckerlieferant für die Hefezellen zum Einsatz. Im Gegensatz zu Melasse liefert es genügend Stickstoff und benötigt nur selten hinzugefügte Nährstoffe. Wenn dies der Fall sein sollte, wird bei Bio-Hefe anstelle synthetischer Zusätze Molke oder Bierhefe verwendet. Das Schäumen der Hefe verhindert Bio-Sonnenblumenöl. Am Ende erübrigen sich Waschen und radikale Reinigung der Produktionsanlagen, da keine synthetischen Hilfsstoffe zu entsorgen sind.

Mit dem bis zu zehnfachen hat Bio-Hefe aber auch ihren Preis. Zum Einen ist das benötigte Getreide weitaus teurer als Melasse. Zum Anderen wird ein geringerer Ertrag an Hefe erzielt, da sie weniger

Zuckerstoffe aus dem Getreide zieht und ihr Wachstum länger dauert. Das erklärt den Preisunterschied. Aber gerade beim geringen Einsatz von Hefe, der die Garzeit verlängert und so Aroma wie Bekömmlichkeit steigert, fällt der eigentlich kaum ins Gewicht. Zumal sie sich, luftdicht verpackt, im Kühlschrank deutlich über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus hält.

Ohnehin bietet das heimische Backen die große Chance, nicht nur auf den Preis zu schauen. Selbst feinste Bio-Zutaten ergeben in der Summe einen Brotpreis auf Discounter-Niveau, aber – vor allem gepaart mit Erfahrung – eine Qualität, die sich kaum kaufen lässt. 🍞

Anzeige



- Qualitativ hochwertige Mehle
- Professionelles Zubehör
- Rezepte, Tipps & Tricks



www.hobbybäcker.de
Bestell- & Servicehotline
07306-925900

MANCHEGO-BRÖTCHEN


Ein Teig und so viele Möglichkeiten. Die Basis für diese mediterran anmutenden Brötchen ist ein klassischer Weizenteig, der durch den kräftigen spanischen Schafskäse eine tolle Beilage zu Salaten oder beim Grillen ist. Da es sich um ein einfaches Rezept handelt, können auch Einsteiger diese leckeren Käsebrötchen ganz leicht zubereiten.

Teig-Zutaten*

- ▶ 280 g Weizenmehl 550
- ▶ 190 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 50 g Manchego (spanischer Schafskäse)
- ▶ 12 g Olivenöl
- ▶ 6 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

*Ergibt 4 Brötchen

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

- Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und den Käse fein raspeln.
- Das Mehl mit Salz und Käseraspeln mischen und die Hefemischung etwa 10 Minuten langsam unterkneten. Währenddessen das Olivenöl dazugeben.
- Anschließend den Teig bei Raumtemperatur abgedeckt 12 Stunden ruhen lassen. Nach 6 Stunden einmal dehnen und falten.
- Am Backtag den Teig zu einem etwa 3-5 Zentimeter dicken Quadrat ausbreiten und in vier gleich große Teile schneiden.
- Backleinen oder ein Küchentuch mit reichlich Mehl bestäuben, die vier Teiglinge mit Abstand darin locker einschlagen und 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 250°C Umluft vorheizen.
- Die Teiglinge vorsichtig auf ein Backblech mit Backpapier setzen, in den Ofen geben und schwaden. Die Temperatur sofort auf 200°C reduzieren und für 15 Minuten goldbraun backen. ■

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	14 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	15 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	200°C beim Einschießen
Schwaden:	beim Einschießen

BROKKOLI-MOUSSE

Brokkoli ist vielseitiger als man zunächst denken mag. Die grünen Gemüsebäumchen können das ganze Jahr über Mahlzeiten auf unterschiedliche Weise bereichern. Besonders aber als Begleiter zu Fleisch und Fisch. In Form dieser Mousse entsteht eine tolle Ergänzung zu herzhaften Speisen und zugleich ein würziger Brotaufstrich.

🟢 Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk von den harten Stellen befreien und kleinschneiden. Alles für 3-5 Minuten dämpfen. Wer keinen Topf zum Dämpfen hat, kann den Brokkoli auch kochen.

🟢 Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit wenig Butterschmalz dünsten. Zum Schluss die klein gehackte Knoblauchzehe dazugeben und kurz mitrösten.

🟢 Die Frühlingszwiebeln in Ringe und die getrockneten Tomaten in kleine Stückchen schneiden.

🟢 Jeweils einen guten Spritzer Saft aus der Orange und der Zitrone auspresen und mit dem Quark vermengen. Zusammen mit zwei Drittel des Brokkoli sowie Essig, Öl und der Zwiebelmasse pürieren.

🟢 Den restlichen Brokkoli kleinhacken und zusammen mit den Frühlingszwiebelringen, den Tomatenstückchen und dem Parmesan dazugeben. Alles zusammen gut durchmischen und mit Senf sowie den Gewürzen herzhaft abschmecken. 🟩

Zutaten

- ▶ 150 g Brokkoli
- ▶ 150 g Magerquark
- ▶ 1 Orange (klein)
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 Frühlingszwiebeln (mit Grün)
- ▶ 4 Tomaten (getrocknet, in Öl)
- ▶ 10 g Parmesan (gerieben)
- ▶ 10 g Balsamico-Essig (weiß)
- ▶ 10 g Kürbiskernöl
- ▶ 5 g Butterschmalz
- ▶ 5 g Senf
- ▶ Chilipulver (scharf)
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer



Kurzentschlossene können den Brokkoli, die Zwiebel und die Knoblauchzehe auch roh verwenden. Der Brokkoli lässt sich dann gut auf einer scharfen Küchenreibe reiben. Hierfür sollte man dann nur die Röschen verwenden, da der Strunk im rohen Zustand nicht gut verdaulich ist.

Rezept & Bild:
Gerda Göttling



Vorteig (Polish)

- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 300 g Bier (dunkel)
- ▶ 3 g Frischhefe

Alle Zutaten miteinander verrühren und bei Raumtemperatur abgedeckt 3 Stunden anspringen lassen, dann für 20-24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Füllung

- ▶ 300 g Cherry-Tomaten
- ▶ 6 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- ▶ 4 Knoblauchzehen
- ▶ 1 Aubergine
- ▶ 1 Zwiebel (rot)
- ▶ 1/2 Fenchelknolle (klein)
- ▶ 25-30 g Oliven
- ▶ Thymian
- ▶ Rosmarin
- ▶ Petersilie
- ▶ Fenchelsamen
- ▶ Salz

Cherry-Tomaten, Knoblauch, Aubergine, Zwiebel und Fenchelknolle kleinschneiden, in der Pfanne anschwitzen und so lange auf kleiner Flamme braten, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Abkühlen und beiseite stellen. Die Oliven, die getrockneten Tomaten und die Kräuter kleinschneiden.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 370 g Weizenmehl 550
- ▶ 170 g Wasser
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

Zum Bestreuen

- ▶ 200 g Gruyère-Käse

GEFÜLLTE FOUGASSE

Die Fougasse ist ein flaches provenzalische Brot – unkompliziert in der Zubereitung und optisch ein Hingucker. Bei diesem Rezept wird der Vorteig mit Bier zubereitet und die Fougasse vor dem Backen mit Gemüse, frischen Kräutern und Käse gefüllt. Frisch aus dem Ofen schmeckt sie am besten, nicht nur zum Grillen.

🕒 Die Zutaten in eine Schüssel geben und bei langsamer Geschwindigkeit 4 Minuten mischen, dann bei schnellerer Geschwindigkeit 10-12 Minuten kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst.

🕒 Den Teig rundformen und abgedeckt insgesamt 1,5 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit einmal dehnen und falten.

🕒 Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, den Teig darauflegen und ebenfalls dünn mit Mehl bestäuben. Zu einem knapp fingerdicken Rechteck ausrollen und die Zutaten für die Füllung gleichmäßig darauf verteilen.

🕒 Von den langen Seiten her den Teig jeweils zur Mitte hin falten, sodass sich die Teigränder leicht überlappen.

🕒 Das Teigpäckchen in 3 gleich große Stücke teilen und umdrehen und mit Nahtseite nach unten auf ein Backblech legen. In jedes Stück schräg oder auch gerade mehrere „Fenster“ einstechen – das geht am besten mit einer Teigkarte – und die Fenster mit den Fingern etwas auseinanderziehen.

🕒 Die Fougasse mit Olivenöl bepinseln und nach Belieben Gruyère darüber reiben. Danach zügig in den vorgeheizten Ofen schieben und beim Einschießen schwaden – 15-17 Minuten bei 250°C Ober-/Unterhitze goldbraun backen und noch warm genießen. 🍴

Rezept & Bilder:
Margarete Maria Preker
@imagina_von_rosenberg
/ImaginaVonRosenberg
www.brotpassion.de

Schwierigkeitsgrad: ★★★

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: fest

Zeit gesamt: 27-31 Stunden

Zeit am Backtag: 25-27,5
Stunden

Backzeit: 15-17 Minuten

Starttemperatur: 250°C


Backtemperatur: 250°C

Schwaden: beim Einschießen



Inspiration

Dem Thema Brot kann man sich von vielen Seiten nähern: Kulinarisch, technisch, wirtschaftlich, künstlerisch. Hier eine Auswahl von Dingen, die in letzter Zeit unsere Aufmerksamkeit erregt haben.

 @fraeulein_frei_von_gluten



Die Betreiberin des Instagram-Accounts @fraeulein_frei_von_gluten hat sich ganz dem Backen und Kochen von glutenfreien Speisen verschrieben. Neben wunderschönen Torten, Kuchen und Hauptgerichten findet man hier auch viele leckere Brote, Brötchen und andere Backwaren, die als Anregung dienen können.

Günther Weber ist nicht nur ein begnadeter Bäcker sondern auch ein großartiger Geschichtenerzähler, wie seine gut besuchten Lesungen im jährlichen Kultur-Programm des Lorettohofes auf der Schwäbischen Alb zeigen. Mit viel Witz, aber immer wieder auch mit Texten, die zum Innehalten und Nachdenken einladen, schreibt er in seinem Buch „Zopfbrot mit Blaulicht. Zwischen Alb und Afrika – Backgeschichten vom Lorettohof“ über sein Leben und seine Erlebnisse in der Backstube oder auf Reisen. Wobei er sich nicht nur zu Themen äußert, die mit Teig, Brot oder Ziegenkäse – den Produkten seines Hofes in der Nähe von Zwiefalten – zu tun haben. Seine Texte werden illustrativ umrahmt von Skizzen aus der Backstube, die sein jüngerer Bruder während der nächtlichen Arbeit eingefangen hat.



Günther Weber
Zopfbrot mit Blaulicht
Zwischen Alb und Afrika –
Backgeschichten vom Lorettohof
120 Seiten
978-3-7750-0803-7
€ 17,-

„Lassen Sie die Jugendlichen in Ihren Arbeitsalltag eintauchen und unser Bäckerhandwerk hautnah erleben: Zeigen Sie den Konfirmanden und Konfirmandinnen, wie in Ihrer

Backstube gutes Brot gebacken wird.“ Mit diesem Appell ruft Michael Wippler, Präsident des Zentralverbandes des Bäckerhandwerks, seine Kolleginnen und Kollegen zum Mitmachen bei der Aktion „5000 Brote – Konfis backen für die Welt“ auf. Das Ziel dieses jährlich von der Evangelischen Kirche organisierten Projektes ist es, die gebackenen Brote für eine kleine Spende abzugeben. Die Spenden gehen an die Aktion „Brot für die Welt“ und unterstützen Bildungsprojekte für Jugendliche. Junge Menschen haben dadurch rund um das Erntedankfest die Möglichkeit, einen Blick in die Backstube zu werfen und sich so mit dem Bäckerhandwerk zu beschäftigen.



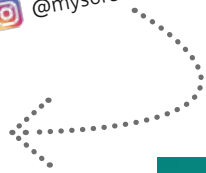
 www.5000-brote.de

Direkt vor der Haustür liegt etwas, das die Grundlage der Ernährung ist: lebendiger Boden. Doch diese kostbare Ressource ist gefährdet. Pünktlich zum Erntedankfest startet am 8. Oktober mit „Unser Boden, unser Erbe“ ein Kinofilm zum Thema Bodenfruchtbarkeit in den Kinos. Regisseur Marc Uhlig thematisiert darin eine zukunftsfähige Landwirtschaft und nachhaltigen Konsum. Denkimpulse geben Experten wie TV-Köchin und Boden-Aktivistin Sarah Wiener und Umweltwissenschaftler Ernst Ulrich von Weizsäcker.




Ein noch recht kleiner aber nicht minder besuchenswerter Instagram-Account heißt „mysoursourdoughbread“. Am besten lassen sich die Inhalte mit den Schlagworten im Beschreibungstext erklären: Hausgemacht, natürlich fermentiert und 100 Prozent Vollkorn. Die Ergebnisse dieses Credo kann man in Form von rustikalen, kräftig ausgebackenen Sauerteigbrotchen bewundern. Zwischendurch findet sich auch mal eine saftige Pizza.

 @mysoursourdoughbread



Auf dem Spotify-Account von „Alles, was schmeckt“ findet sich Content rund um das Thema Ernährung und Selbermachen. Hier werden Blogs vorgestellt und Tipps gegeben. Auch das Thema Backen spielt dabei immer wieder eine Rolle. Produziert wird der Podcast von detektor.fm, die sich selbst als digitale Zukunft des Radios in Deutschland bezeichnen.

 @Alles, was schmeckt



Anzeige

HÄUSSLER

Teigknetmaschinen für perfekten Teig



Zu Hause kneten wie die Profis. Lockere, glatte und geschmeidige Ergebnisse dank dem professionellen Spiralknethaken, bei dem sich sowohl der Knethaken als auch der Teiggessel gleichzeitig drehen. Mit den robusten Kettenantrieben und den bärenstarken Motoren werden selbst feste und schwere Teige mühelos geknetet.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de
88499 Heiligkreuztal · Tel. 073 71/93 77-0



Nadine und Jörg betreiben das Blog „Eat This“, auf dem die beiden vegan Lebenden allerlei Rezepte präsentieren. Von Salaten, Suppen, Pizza und Pasta bis hin zu Desserts gibt es eine große Auswahl an fast schon kunstvoll in Szene gesetzten Anleitungen zum Nachmachen. Dazu gibt es eine Auswahl an interessanten und wissenswerten Blog-Artikeln. Natürlich finden sich auch für Brot-Fans interessante Artikel auf Eat This.

www.eat-this.org

www.ettics.de
 @ettics.fashion
 @fuellbar
 /ettics.fashion
 /fuellbarwitten



Die von Wittener Studierenden geführten Eco-Shops ettics x FÜLLBAR haben expandiert. Es wurde nun auch in Dortmund in der Kaiserstraße 52 ein Ladengeschäft eröffnet, das unverpackte Bio-Lebensmittel, Zero Waste-Produkte sowie nachhaltige Mode anbietet. Möglich gemacht hat das ein Crowdfunding-Projekt. Die Unverpackt-Initiative hat sich mittlerweile zu einer kulturellen Institution in der Wittener Innenstadt (Ruhrstraße 10) entwickelt. Regelmäßige Workshops, Konzerte, Vorträge und Partys schaffen Raum für Begegnungen und Austausch.



Wer nicht nur Brot backen möchte sondern auch Lust auf den Austausch mit Gleichgesinnten hat, Tipps teilen und zugleich noch Freundschaften knüpfen möchte, ist in der Facebook-Gruppe „BROTForum“ genau richtig. Es ist die Austausch-Plattform für alle Leserinnen und Leser des Magazins sowie Back-Fans. Hier zeigen Menschen ihre neuesten Brot-Kreationen, helfen sich gegenseitig bei Fragen rund ums Thema Backen und finden jede Menge Infos zum Thema. Die Mitglieder der Gruppe erfahren auch stets aktuell, was es Neues aus der BROT-Redaktion gibt.

[f /groups/brotforum](https://www.facebook.com/groups/brotforum)



Meine Brotrezepte für Anfänger



Hot Dog Partybrot - ein originales Zupfbrot Rezept
 Mediterranes Brot mit Olivenöl - Pampered Chef® Rezept | Halber Zaubermeister © (Lily)
 Weißbrot mit Buttermilch - Pampered Chef® Rezept | Kleiner Zaubermeister © (Lily)

www.baeckerina.de



Auf ihrem Blog „Bäckerina“ teilt eine junge Frau namens Marsina – Kurzform Ina – ihre Leidenschaft mit dem Netz. Das Blog ist vollgestopft mit kreativen Rezepten für Brote, Kuchen und anderes Gebäck. Dabei gibt es zwar eine spezielle Kategorie mit einfachen Anleitungen für Einsteiger, jedoch lohnt sich ein Besuch von Bäckerina auch für Fortgeschrittene.

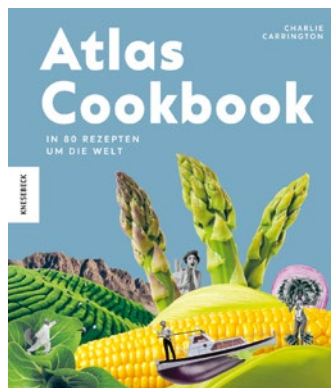
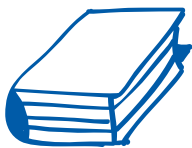
Meine Brotrezepte mit Hefe



Hot Dog Partybrot - ein originales Zupfbrot Rezept
 Mediterranes Brot mit Olivenöl - Pampered Chef® Rezept | Halber Zaubermeister © (Lily)
 Weißbrot mit Buttermilch - Pampered Chef® Rezept | Kleiner Zaubermeister © (Lily)



Gerade in den letzten Jahren werden sie immer beliebter: Urgetreidesorten. Emmer, Einkorn und Urdinkel enthalten wertvolle Mineralien und sind gegenüber modernen Roggen-, Weizen- und Dinkel-Sorten oft aromatischer, verträglicher und nahrhafter. Beim Backen ergeben sich unzählige Möglichkeiten, mit den aromatischen Urgetreidemehlen Brote und andere Gebäcke herzustellen. Über 40 kreative Rezepte mit Urgetreide finden sich im neuen **BROT**-Sonderheft „Backen mit Urgetreide“. Darin gibt es nicht nur herzhafteste Brote und knusprig-leichte Brötchen sondern auch Süßes und Snacks. Ein Interview mit Züchter Friedrich Longin gibt Aufschluss darüber, was Urgetreidesorten so besonders und gesund macht. Food-Autorin sowie Urkorn-Expertin Valesa Schell erklärt die Eigenschaften der verschiedenen Sorten und gibt Tipps



Der australische Koch Charlie Carrington zeigt mit dem Buch „Atlas Cookbook“, dass Menschen kaum etwas mehr verbindet als das gemeinsame Essen. In dem Buch werden 80 Rezepte aus 20 Ländern vorgestellt. Egal ob Falafel mit Minz-Tahini aus Syrien, grüne Gazpacho und marinierte Muscheln mit Thymian aus Spanien oder Garnelen mit Sambal

Oleek und Ananas aus Indonesien – in diesem Kochbuch gibt es eine Vielzahl von exotischen Gerichten. Neben Suppen, Salaten, Snacks und Streetfood stehen vor allem Hauptgerichte im Mittelpunkt. Kombiniert mit interessanten Infos zu den Ländern und stimmungsvollen Reisefotos gibt das Atlas Cookbook einen Einblick in die köstliche Vielfalt der Küchen dieser Welt.

Charlie Carrington
Atlas Cookbook –
In 80 Gerichten um die Welt
 224 Seiten
 978-3-95728-399-3
 € 28,-

Braten mit Spritzschutz!

TEUTOBURGER ÖLMÜHLE
 Vergoldet den Genuss.

Raps KERNÖL

EXTRA-MILD
 BRATEN & FRITTIEREN
 Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren.

1. Pressung, Kaltgepresst & mild gedämpft.
 NUR AUS DEM KÖSTLICHEN KERN
 RAPS AUS DEUTSCHLAND

www.teutoburger-oelmuehle.de
 @TeutoburgerOelmuehle



Lecker Aromatisches Brot mit Hefe trotz Hefe

Hefe hat gelegentlich einen schweren Stand. Ganz so, als sei es verwerflich, mit der reinen Pilzkultur zu arbeiten. Das hat natürlich Ursachen. Dabei gelingen auch mit purer Hefe aromatische Brote mit langer Frischhaltung. Es ist wie so oft im Leben: Der Schlüssel liegt in der Dosierung.

Hefe hat durchaus auch Liebhaberinnen und Liebhaber. Sie schätzen es, wenn das Gebäck nach ihr schmeckt. Doch haben solche Gebäcke zwei entscheidende Nachteile: Ihr Aroma ist – von der Hefenote abgesehen – eher schwach. Und sie zeigen eine eher trockene Krume, was die Haltbarkeit stark einschränkt. Diese Brote werden schnell trocken und hart.

Das hat einen einfachen Grund. Kommt viel Hefe in den Teig, laufen die Gärprozesse schnell ab. Er muss dann nach dem Ansetzen oft spätestens binnen einer Stunde gebacken werden. Da bleibt kaum Zeit für Aromenbildung. Denn seine geschmacklich interessanten Seiten zeigt Mehl erst durch Fermentation. Zudem braucht es Zeit, um gründlich zu verquellen, also das Wasser aufzunehmen, das das Brot später saftig und lange haltbar macht. Ohne eine ausreichende Verquellung nimmt der Teig weniger Wasser auf.

Als Sahnehäubchen kommt dann noch das Thema Bekömmlichkeit dazu. Solche Brote mit kurzer Garzeit führen bei einigen Menschen zu Magendruck, Unwohlsein, Flatulenz. Im Verdacht stehen FODMAPs. Dabei handelt es sich um für den Menschen schwer verdauliche Zuckerstoffe, die unverdaut in den Darm gelangen, dort fermentiert werden und Gase bilden. Durch gute Fermentation des Teiges kann man ihr Vorkommen im Brot vermindern.

Soweit also zur Problemlage der Hefe. All diese Dinge haben ihren Ruf mächtig rampoliert. Die Antwort heißt für viele Menschen: Verzicht. Sie setzen eher auf Sauerteige oder Hefewasser.

Dabei lassen sich auch mit Hefe hervorragende Backergebnisse erzielen. Das ist lediglich eine Frage der Herangehensweise sowie der Dosierung.



Der Poolish ist ein klassischer Hefevorteig. Er ist eher flüssig und funktioniert mit allen Getreiden, auch Roggen



Als fester Vorteig eignet sich Biga vor allem für schwere, süße und fetthaltige Teige

Vorteige sind eine hervorragende Möglichkeit beim Backen mit Hefe. Mit ihnen wird ein Teil des Gesamtteiges vorab verquollen und fermentiert. Das hilft bei Wasseraufnahme und Aromenbildung. Dabei unterscheidet man im Wesentlichen drei unterschiedliche Arten des Hefevorteiges. Sie sind in keinem Lehrbuch definiert. Dennoch haben sich ungefähre Definitionen über die Jahre etabliert.

Poolish

Der wohl klassischste Vorteig. Er besteht in der Regel zu gleichen Teilen aus Wasser und Mehl, hinzugegeben werden 0,1-1% Frischhefe, gerechnet auf die Mehlmenge. Ein klassischer Poolish sieht also so aus:

- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Wasser
- ▶ 2 g Frischhefe

Diesen Teig lässt man zum Beispiel bei Zimmertemperatur 8-12 Stunden lang gehen. Denkbar ist auch eine Standzeit von 24 Stunden, wenn man nur 0,2 g Frischhefe zum Teig gegeben hat. Oder eine kühle Lagerung, nachdem man den Teig bei Raumtemperatur anspringen lässt. Je länger die Fermentationszeit, desto besser fürs Aroma.

ROGGEN UND HEFE

Immer wieder liest man, Roggen könne nicht mit Hefe verarbeitet werden, sei nur mit Sauerteig backfähig. Das war mal wahr. Tatsächlich enthielt Roggenmehl bis vor einigen Jahrzehnten ein hohes Maß aktiver Enzyme. Die sorgten dafür, dass ein Teil des Fermentationsprozesses (das Zerlegen der Stärke zu Zuckern, die den Hefen Nahrung geben) in Blitzgeschwindigkeit ablief. Diese starke Enzymatik sorgte für den so genannten Abbau des Teiges und klitschige Krumen. Verlangsam wurden diese Prozesse durch den Einsatz von Sauerteig. Moderne Roggensorten haben eine deutlich geringere Enzymatik. Daher können sie bedenkenlos auch ohne Sauerteig gebacken werden. Sie neigen allerdings – ähnlich wie Dinkel – zum Trockenbacken. Daher empfehlen sich insbesondere bei Roggen der Einsatz von wenig Hefe sowie eine lange Fermentations- und Verquellungszeit. Dann wird es auch aromatisch interessant. Denn per se schmeckt Roggen ohne Sauerteig zugegebenermaßen etwas fad.

Biga

Ein klassisch italienischer Vorteig, der fest geführt wird, also mit mehr Mehl als Wasser. Die Teigausbeute ist dabei nicht definiert, liegt aber oft bei etwa 150. Dieser Umstand führt zu einer stärkeren Aktivität der Hefen. Daher eignen sich Biga-Vorteige sehr gut für schwere, süße und fetthaltige Gebäcke, bei denen die Hefe mehr Kraft braucht. Ein klassischer Biga könnte so aussehen:

- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 2 g Frischhefe

Die Hefe wird hier auch mit 1% der Mehlmenge veranschlagt, wobei die Fermentation aufgrund der geringeren Wassermenge länger dauert. Klassisch findet die übrigens unter kühleren Bedingungen statt, bei etwa 15°C. Dann reift der Teig etwa 18-24 Stunden. Schneller geht es bei höheren Temperaturen.





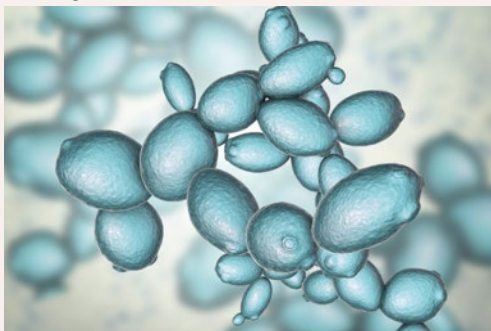
Pâte fermentée

Dieser französische Vorteig schlägt etwas aus der Art. Das hat mit seiner Herkunft zu tun. Denn klassisch handelt es sich um fertigen Baguette-Teig, der es aber nicht mehr in den Ofen geschafft hat. Stattdessen reift er im Kühlhaus noch langsam vor sich hin und kommt dann als Vorteig in die nächste Produktion. Oder die übernächste. Daher ist die Teigaussbeute mit etwa 165 hier auch geringer und im Gegensatz zu anderen Vorteigen enthält er Salz – etwa 2%, gerechnet auf die Mehlmenge. So könnte ein Pâte fermentée aussehen:

- ▶ 200 g Weizenmehl 550
- ▶ 130 g Wasser
- ▶ 4 g Salz
- ▶ 2 g Frischhefe

BACKHEFE

Während bei der Alkoholproduktion viele verschiedene Hefekulturen zum Einsatz kommen, die auch aromatisch Spuren in den Produkten hinterlassen, verlässt sich die Backwelt auf eine einzige Kultur: *Saccharomyces cerevisiae*, kurz Backhefe - eine einzellige Pilzkultur.



Pâte fermentée ist letztlich nicht verbrauchter Brotteig, der sich hervorragend für künftige Brote eignet. Man kann ihn auch gezielt als Vorteig ansetzen



Den Teig lässt man 1-2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen und dann 2-4 Tage im Kühlschrank reifen. Kälte und Salz sorgen für eine Verlangsamung der Fermentationsprozesse. Ein großes Plus fürs Aroma.

Die Verhältnismäßigkeit der Zutaten ist hier beispielhaft. Sie sind eben nicht wirklich definiert, eher informell etabliert. Entsprechend lässt sich spielen. So ein Poolish kann auch 20% mehr oder weniger Wasser haben, Der Biga etwas weniger Hefe oder auch mehr. Alles eine Frage des Geschmacks. Oder des Zeitplans.

Mit so einem Vorteig ist in jedem Fall schon mal sichergestellt, dass ein Teil des Mehls gut verquollen und vorfermentiert in den Teig kommt. Wie hoch der Anteil an der Gesamtmenge des Mehls ist, ist eine Geschmacks- und Rezeptfrage. Zwischen 20 und 40 Prozent der Mehl-Gesamtmenge eines Gebäcks werden klassisch im Vorteig verwendet.

Wenn der dann in den Hauptteig kommt, muss dem – je nach Rezept – entweder keine Hefe mehr zugegeben werden oder eben nur wenig. Denn im Vorteig haben sich die Hefepilze bereits vermehrt. Bei einer längeren Gare des Hauptteiges kann auf weitere Hefe also ganz verzichtet werden. Wer sie etwas beschleunigen will, gibt noch 4-8 g hinzu.

Dabei gibt es für „viel“ oder „wenig“ Hefe im Teig keine feste Definition. Die Grenze liegt irgendwo um 2 Prozent der Mehlmenge. Viele Rezepte setzen – ohne Vorteig – auf 500 g Mehl und einen halben Würfel Frischhefe, also 21 g. Damit reißt man diese Grenze locker. Man produziert ein schnelles trockenes Brot mit wenig Aroma und

Ob Trocken- oder Frischhefe – das spielt keine entscheidende Rolle. 1 g Trockenhefe entspricht 3 g Frischhefe





Ihren schlechten Ruf verdankt die Hefe jenen Broten, in denen sie schlicht überdosiert wird

hefigen Noten. Eine Reduktion auf 10 g verlängert die Garzeit nur unwesentlich. Sie liegt dann – je nach Wassergehalt des Teiges und Küchentemperatur – bei knapp zwei Stunden. Inklusive Backzeit wartet man also auch nur drei Stunden aufs Brot.

In dieser Zeit werden aber schon viele FODMAPs abgebaut, wie eine aktuelle Studie der Universität Hohenheim gezeigt hat. Und auch im Aroma tut sich bereits ein wenig.

Wenn Zeit nicht der entscheidende Faktor ist, man den Aufwand eines Vorteiges aber sparen möchte, dann bleibt noch immer der Weg eines klassischen No-Knead-Brottes. Also eines Gebäcks ohne Kneten.



Hier mischt man einfach alle Zutaten komplett und lässt den Teig dann – je nach Rezept – zwischen 12 und 24 Stunden stehen. In dieser Zeit verrichtet die Natur ihren Dienst, die Mikroorganismen arbeiten fleißig, das Mehl wird verquollen, das Glutengerüst baut sich auf – am Ende muss man nur noch ein Brot formen und backen. Simpler kann Brotbacken nicht sein. Und der angenehme Nebeneffekt: Die lange Gärzeit erlaubt den Einsatz von wenig Hefe (zwischen 0,01% und 0,15% der Mehlmenge). Am Ende kommt ein aromatisches, saftiges Brot aus dem Ofen.

Dem Naserümpfen beim Backen mit Hefe kann man also ganz souverän begegnen. Mit der richtigen Dosierung backt man auch mit ihr erstklassige Brote, die den Vergleich mit Sauerteig-Kollegen nicht scheuen müssen. 🍞

Manche Menschen leiden nach Brotkonsum unter Unwohlsein. Mit langen Garzeiten verschwinden viele Symptome oft



HEFE EINFRIEREN

Grundsätzlich lässt Hefe sich einfrieren. Das beeinflusst aber ihre Wirkung. Denn im Verlauf von etwa zwei Wochen bei -18°C zerstört das sich in den Zellen ausdehnende Wasser die Zellstruktur der Hefen. Sie verlieren die Fähigkeit, sich zu vermehren. Entscheidend für die Fermentationsprozesse im Teig sind allerdings die Enzyme der Hefepilze. Und die funktionieren auch nach der Frostperiode noch. Gegebenenfalls dauert die Teiggare also länger (weil die Hefezellen sich nicht mehr vermehren können) und es kann – muss aber nicht – zu Fermentationsfehlern in der Krume kommen.



Tipp
 Weizenmehl Tipo 00 kann man zur Hälfte durch Weizenmehl 405 und Weizenmehl 550 ersetzen. Weizenmehl 812 kann man im selben Mischungsverhältnis durch Weizenmehl 550 und Weizenmehl 1050 ersetzen.

ÜBER-NACHT-BAGUETTES

Rezept & Bilder: Juli Meier

Leckere Baguettes müssen nicht aufwändig sein, wie dieses Rezept unter Beweis stellt. Die aromatischen Stangenbrote passen zu vielen Gelegenheiten und zeichnen sich durch eine grobporige Krume sowie eine rustikale Kruste aus. Ob zum Grillen, zur Käseplatte oder sogar zum Frühstück – der französische Back-Klassiker erweist sich als wahres Multitalent.

- Mehle, Wasser, Hefe und Lievito Madre 7-8 Minuten schnell verkneten. Kurz vor Ende der Knetzeit noch Salz und Olivenöl mit einkneten lassen.
- Danach den Teig in eine geölte Schüssel geben und 4 Stunden abgedeckt gehen lassen. Nach 1, 2, 3 und 4 Stunden jeweils einmal dehnen und falten. Der Teig sollte sein Volumen in dieser Zeit ungefähr verdoppelt haben.
- Im Anschluss den Teig abgedeckt für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Am Backtag den Teig etwa 1 Stunde akklimatisieren lassen.
- Den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und in drei gleich große Teiglinge teilen. Jeden Teigling zu einem straffen Zylinder aufrollen und 20 Minuten bei Raumtemperatur in einem Backleinen oder Handtuch gehen lassen.
- Die Zylinder länglich rollen und erneut in einem Bäckerleinen oder Handtuch, mit Schluss oben, für 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Im Anschluss die Teiglinge mit dem Schluss nach unten in den Ofen geben, einschneiden und mit Wasser besprühen. Bei 250°C anbacken und nach einer Minute gut schwaden. Dann für 25 Minuten backen. ■

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Lievito Madre, Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	19,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	26 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	250°C
Schwaden:	nach 1 Minute

Teig-Zutaten*

- ▶ 300 g Weizenmehl Tipo 00
- ▶ 200 g Weizenmehl 812
- ▶ 400 g Wasser (eiskalt)
- ▶ 50 g Lievito Madre (kalt, alternativ 4 g Frischhefe, 30 g Weizenmehl 550 und 20 g Wasser)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 5 g Olivenöl
- ▶ 2 g Frischhefe

*Ergibt 3 Baguettes





SESAM-LAUGEN-KRINGEL


Bei Laugengebäck kann man sich so richtig austoben. Ob als Zopf, als Brötchen, Stangen oder verspielte Kringle – die Kreativität kennt dabei keine Grenzen. Auf dem Frühstückstisch, als Grundlage einer vollwertigen Mahlzeit oder im Vorbeigehen auf die Hand, hier greift man gerne mehrfach zu.

- ☉ Alle Zutaten für etwa 10-15 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten und für 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen. Nach 1 Stunde einmal dehnen und falten.
- ☉ Den Teig in acht gleichgroße Portionen teilen. Jedes Teigstück etwas länglich ausrollen und 15 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur entspannen lassen.
- ☉ Danach jedes Teigstück zu einem etwa 50 cm langen Strang ausrollen und mittig zusammenfalten, sodass ein doppelter Strang entsteht. Diesen nun in sich verdrehen und danach zu einem Ring formen. Die Enden verschließen.
- ☉ Die Kringle 1 Stunde im Kühlschrank reifen lassen, dabei werden sie nicht abgedeckt, sie sollen vor dem Laugen verhärten. In der Zeit die Lauge nach

Herstellervorgaben zubereiten und den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- ☉ Die Kringle direkt aus dem Kühlschrank in die Lauge tauchen und auf das Backblech legen. Mit Sesam bestreuen und für 20 Minuten backen. Nach dem Backen sofort mit Wasser besprühen. 🍷

Rezept & Bild: Olga Rau

 @bakedicted

Vorteig

- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Milch
- ▶ 0,5 g Trockenhefe

Die Zutaten vermischen und abgedeckt für 12-14 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Vorteig
- ▶ 360 g Weizenmehl 550
- ▶ 200-220 g Milch
- ▶ 20 g Butter (weich)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 2 g Trockenhefe

*Ergibt 8 Stück

HINWEIS

Beim Umgang mit ätzender Lauge sollte man einige Dinge beachten. So sind grundsätzlich Handschuhe und am besten sogar eine Schutzbrille zu tragen und man muss beim Laugen des Gebäcks aufpassen, dass es nicht spritzt. Sollte die Lauge mit der Haut in Berührung kommen, sofort mit Wasser abwaschen. Auch sollte man den Arbeitsbereich mit Papier oder Ähnlichem vor der Lauge schützen. Die Aufbewahrung der Lauge erfolgt am besten in der Originalverpackung oder einem geeigneten Kunststoffgefäß.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	fest
Zeit gesamt:	16-18 Stunden
Zeit am Backtag:	4 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	220°C
Backtemperatur:	220°C
Schwaden:	nein



ZWEI

Die Zahl zwei ist bei diesem Rezept Programm. Roggenschrot gibt dem Teig richtig Biss, Weizen macht ihn sanft und fluffig. Getrieben werden die zwei Teige von den beiden Triebmitteln Sauerteig und Lievito Madre. Kürbiskerne mit ihrem nussigen Knack ergänzen sich perfekt mit würzigem Koriander.

☉ Sauerteig, Mehl, Wasser, Lievito Madre und Salz 5 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann 15 Minuten bei schnellerer Geschwindigkeit verkneten.

☉ Den Teig halbieren. Das abgetropfte Quellstück und die Buchweizenflocken kurz mit einer Teighälfte langsam verkneten. Den Teig in eine Schüssel geben.

☉ Backmalz und Koriander zur zweiten Teighälfte geben. Auf schnellerer Stufe kneten, bis das Backmalz eingearbeitet ist. Den Teig in eine zweite Schüssel geben.

☉ Beide Teige rundformen und 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Danach beide Teige etwas länglich auseinanderziehen, übereinander gelegt auf eine gut bemehlte Fläche geben, ein wenig verdrehen und in eine gefettete Kastenform (30 cm) geben. Noch einmal 1-1,5 Stunden gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Unter Schwaden in den Ofen geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 230°C senken und den Schwaden ablassen. Weitere 45 Minuten backen. Danach das Brot aus dem Ofen nehmen und vorsichtig von unten gegen die Kruste klopfen. Wenn es sich hohl anhört, ist das Brot fertig. Andernfalls noch einmal weiter 10 Minuten ohne Form weiterbacken. 🍴

Tipp Der Teig ist sehr weich. Wer noch nicht so viel Erfahrung im Umgang mit solchen Teigen hat, sollte einen Teigabstecher nutzen.



Schwierigkeitsgrad:	★★★★
Getreide:	Roggen, Weizen
Triebmittel:	Sauerteig, Lievito Madre
Teigkonsistenz:	sehr weich
Zeit gesamt:	19,5-25 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5-5 Stunden
Backzeit:	55-65 Minuten
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	230°C nach 10 Minuten
Schwaden:	beim Einschließen, nach 10 Minuten ablassen

Sauerteig

- ▶ 100 g Roggenschrot (grob)
- ▶ 100 g Roggenschrot (fein)
- ▶ 200 g Wasser (warm)
- ▶ 20 g Anstellgut

Das Anstellgut im Wasser aufschlagen. Dann das Schrot unterrühren und bei Raumtemperatur 15-20 Stunden abgedeckt stehen lassen.



Quellstück

- ▶ 100 g Kürbiskerne
- ▶ Wasser

Die Kürbiskerne mit reichlich Wasser übergießen und 15-20 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.



Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ Quellstück
- ▶ 500 g Weizenmehl 550
- ▶ 330 g Wasser (warm)
- ▶ 50 g Lievito Madre (alternativ 10 g Frischhefe, 30 g Weizenmehl 550 und 10 g Wasser)
- ▶ 30 g Buchweizenflocken
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 10 g Backmalz (dunkel, inaktiv)
- ▶ 3 g Koriander (geschrotet)

Rezept & Bild:
Silke Binte-Braun

Brot Laden

Maße: 30 cm x 15,5 cm x 14,5 cm,
Gewicht: ca. 4,7 kg

199,- EURO

Loaf-Nest

Gutes Brot ohne viel Aufwand herzustellen ist gar nicht so einfach. Mit dem LoafNest geht die Arbeit leichter von der Hand. Man braucht weder eine Küchenmaschine noch anderes Werkzeug. Auch der beim Brotbacken unvermeidliche Schmutz durch Mehlreste wird vermieden. Einfach Zutaten zusammenrühren, Teig reifen lassen, in das LoafNest geben und backen. Lieferumfang: Hochwertiger, emaillierter Gusseisen-Topf Antihaft-Silikonnest und Anleitung. 📄



Lang
27,90 x 43,20 cm

28,95 EURO

Standard
27,90 x 30,50 cm



24,95 EURO

Vejibag

Vejibags sind für die Aufbewahrung von Gemüse eine Alternative zu Plastikbeuteln. Das Gemüse bleibt länger frisch und die Umwelt wird geschont. Die Beutel bestehen zu 100 Prozent aus ungefärbter Bio-Baumwolle. Es gibt zwei Größen: Vejibag „Standard“ und Vejibag „Lang“. 📄



15,95 EURO

5er-Set

4er-Set groß



19,95 EURO



Avocado

11,95 EURO



17,95 EURO

6er-Set klein

Food Huggers

Food Huggers sind kleine Helfer in der Küche, mit denen das Wegschmeißen von Lebensmitteln und der Einsatz von Plastik reduziert werden. Food Huggers legen sich dicht um Obst oder Gemüse und halten es dadurch schön frisch. Auch Gläser kann man damit abdecken und somit auf Folie verzichten. Hergestellt aus weichem und BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität, leicht zu reinigen, spülmaschinenfest. 📄

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Hawos

Hier passt alles zusammen – von innen und außen: Die leichte Handhabung, das stufenlos einstellbare Mahlwerk, extrem harte Mahlsteine und ein starker 360-Watt-Motor sowie die Einstell-Skala aus massivem Messing. Die „Oktagon 1“ von Hawos punktet mit starker Leistung und guten Ergebnissen beim Mahlen von Getreide und Gewürzen. Selbst bei feiner Einstellung ist das Mahlgeräusch noch angenehm. Mit einem Corpus aus massivem, gedämpften Buchenholz ist sie ein Schmuckstück in handwerklicher Perfektion. Die Mühle ist auch glutenfrei eingemahlen lieferbar. ■

399,- EURO



Top-Mühlen namhafter Hersteller



399,- EURO

Mockmill
Professional 100



499,- EURO

Mockmill Professional 200

Mockmill

Die Mockmill-Geräte erlauben jederzeit frisch gemahlene Mehl. Sie überzeugen durch eine kinderleichte Bedienung, sind einfach zu reinigen und verfügen über Motoren mit 360 Watt (Mockmill 100) beziehungsweise 600 Watt Leistung (Mockmill 200). Der Mahlgrad kann stufenlos von sehr fein bis grob eingestellt werden. Die Mahlleistung der Mockmill 100 liegt bei rund 100 Gramm Weizen pro Minute, das 200er-Modell schafft erwartungsgemäß die doppelte Menge. Dafür sorgt jeweils ein robuster Industriemotor, der ein Mahlwerk aus Korund-Keramik-Mahlsteinen antreibt. Als Besonderheit besteht das innovative Gehäuse aus nachwachsenden Rohstoffen und die Mühlen werden komplett in Deutschland hergestellt. Der Hersteller gibt eine Garantie von 6 Jahren. Wer sehr große Mengen Getreide verarbeitet, für den ist die Mockmill Professional 100 oder die Professional 200 die richtige Wahl. Beide Mühlen sind für stundenlanges Mahlen ausgelegt. ■

199,- EURO



Mockmill 100



Mockmill 200

279,- EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

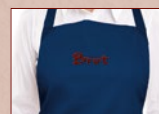
040/42 91 77-110

Die BROTSchürze

Diese praktische Schürze wird aus zertifizierter Bio-Baumwolle in Portugal gemäß den strengen Richtlinien des Global Organic Textile

Standard (GOTS) gefertigt. In der gesamten Produktionskette werden die ökologischen und sozialen Vorschriften eingehalten – vom Weben der Stoffe über das Färben bis hin zur

Konfektion erfolgt in Portugal alles aus einer Hand. Das spart Transportwege und schont die Umwelt. Der Stoff ist hautfreundlich, atmungsaktiv, langlebig, pflegeleicht und knitterarm. Und dabei sieht die Schürze auch noch richtig gut aus mit ihrem schlichten, zeitlosen Design, dem geraden Halsausschnitt sowie Bändern aus Schürzenstoff. Sie ist etwa 80 Zentimeter breit, rund 86 Zentimeter lang und für häufiges Waschen bei 60 Grad geeignet. ■



Blaubeere



Ingwer

BROTLeinen

Bäcker-Leinen gehört zur Grundausrüstung und ist von großem Nutzen. Darin ruhen Teiglinge für Baguettes, Ciabatta, Brötchen und Kleingebäcke, geschützt vor Austrocknung, unter optimalen Reifebedingungen. Das außerordentlich stabile Material (380g/qm) gibt ihnen dabei idealen Halt.

BROTKorb

Rustikal und gleichsam elegant präsentiert man Brot und Kleingebäck in diesem BROTKorb aus Leinen. So wird das Arbeitsmaterial zum Tisch-Schmuck.

Das Produkt sollte nicht gewaschen, sondern bei Bedarf nur sanft ausgebürstet werden. ■

28,- EURO



Der Stoff muss vor der ersten Benutzung nicht gewaschen werden und auch später genügt es, Mehl und eventuelle Teigreste trocknen zu lassen und dann auszuklopfen. Die Maße: 60x150 cm. ■

Info

Das Leinen ist ein durch und durch französisches Produkt. Nur beste Rohstoffe werden angebaut und gewebt in Frankreich, so tragen die Produkte auch das offizielle Siegel „Origine France Garantie“.

Hersteller ist ein junges französisches Unternehmen. 2016 stellten die Gründer fest, dass die Qualität von Bäcker-Leinen nachlässt, während die Preise steigen. Ihr Ziel war es, dem beste Qualität zu einem angemessenen Preis entgegenzusetzen.

Der 100-prozentige Leinen-Stoff kann kalt oder bei 30 Grad in der Maschine gewaschen werden – mit oder ohne Waschmittel, allerdings ohne Weichspüler.



29,- EURO



28,- EURO

BROTLeinen – Grün

Diese umweltfreundliche Alternative zum herkömmlichem Bäckerleinen besteht zu 100 Prozent aus recycelten Garnen (Global Recycled Standard-Zertifizierung). Das Material ist weich, widerstandsfähig und besteht aus 40 Prozent Leinen, 30 Prozent Baumwolle und 30 Prozent Polyester. Die Maße: 60 x 150 Zentimeter. ■

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





18,50 EURO

Bee's Wrap Baguette
33,5 x 66 cm



14,- EURO

Bee's Wrap Sandwich
33 x 33 cm



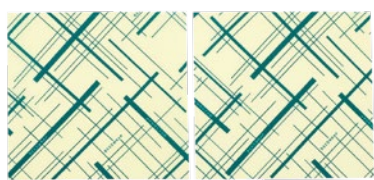
Bee's Wrap 3er-Set Käse
25 x 27,5 cm

22,- EURO



26,- EURO

Bee's Wrap Frühstückspause



54,- EURO



Natürliche Verpackung

Bee's Wrap wurde 2012 von Sarah Kaeck aus Vermont entwickelt. Als Mutter von drei Kindern, Hobby-Gärtnerin, Ziegen- und Hühnerhalterin stand sie vor der Frage: Wie kann ich Plastik in meiner Küche vermeiden? Sie brachte eine verlorene Tradition zurück, indem sie Baumwolle mit Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz behandelte und so eine waschbare und wiederverwendbare Alternative entwickelte.

Bee's Wrap ist eine innovative und zugleich ganz natürliche Art, Dinge zu verpacken und zu verschließen. Es handelt sich um Bio-Bauwolle (Global Organic Textile Standard zertifiziert), die mit Wachs aus nachhaltiger Bienenzucht getränkt wurde. Dabei kommen zudem Bio-Jojoba-Öl und Baumharz zum Einsatz. Bee's Wrap ist frei von Plastik, komplett recycle- und sogar kompostierbar.

Diese natürliche Folie eignet sich hervorragend zum Verpacken von Brot oder Käse, für das Pausenbrot, aber auch zum Verschließen von Schüsseln während der Teiggare sowie zur Frischhaltung im Kühlschrank. Sie passt sich jeweils der Form an und (um)schließt sie perfekt. Trotz des angenehmen Bienenwachs-Aromas gehen keine Gerüche auf die Lebensmittel über. Die Folie lässt sich einfach mit kaltem Wasser abwaschen und immer wieder verwenden. ■

Bee's Wrap Sparpack:
zweimal 17,5 x 20 cm
zweimal 25 x 27,5 cm
zweimal 33 x 35 cm
einmal 43 x 58 cm

23,- EURO



23,- EURO

Bee's Wrap 3er Set medium
25 x 27,5 cm

Bee's Wrap Starter-Set
einmal 17,5 x 20 cm
einmal 25 x 27,5 cm
einmal 33 x 35 cm

Bee's Wrap Brot extra groß
43 x 58 cm



24,- EURO

Bee's Wrap 3er Set groß
33 x 35 cm



18,50 EURO

Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





15,- EURO

Schneidbrett Buche

Das Holz für dieses Schneidbrett stammt aus PEFC-zertifiziert nachhaltiger Forstwirtschaft aus Österreich und wird mit der größten Sorgfalt ohne Leim verarbeitet. Es verfügt über ein Griffloch und misst 40 x 24 Zentimeter.



199,- EURO

Der Gär-Automat

Mit dem faltbaren Gärautomaten und Slow-Cooker von Brod & Taylor gibt es eine semi-professionelle Lösung für den Hausgebrauch, um die Gärzeit eines Brotteigs exakt zu regulieren. Der Gärautomat sorgt zuverlässig und präzise für die richtige Temperatur bei der Gare von Hefeteig, Sauerteig, Joghurt oder Kefir. Schonende und gleichmäßige Strahlungswärme erwärmt die Zutaten. Im Gärmodus stehen mit dem digitalen Temperaturregler Einstellungen von 21°C bis 49°C

in 1°C-Schritten zu Verfügung (Im Slowcooker-Modus lassen sich 30°C bis 90°C in 5°C-Schritten einstellen). Für aufgehenden Brotteig kann die Luftfeuchtigkeit durch Verwendung des mitgelieferten Wasserbehälters (typische Luftfeuchtigkeit 60-80 %) erhöht werden. Der Automat ist platzsparend zu verstauen und mit wenigen Handgriffen gebrauchsfertig aufgebaut.

Das **Zusatzgitter-Set** verdoppelt die Kapazität des Brod & Taylor-



15,- EURO



30,- EURO

Gärautomaten ideal für das Gären von zwei Backblechen oder vier Brotkästen. Das Set besteht aus einem Edelstahl-Gestell mit zwei Aluminiumträgern. Maße des Gitters 31,2cm x 36,5cm.

Zusätzliches Gärblech für den Brod & Taylor Gärautomaten.



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110





Brotmesser, Hamburger

42,- EURO

Anders als die meisten Brotmesser hat dieses keinen Wellenschliff. Die Form hat ihren Ursprung im Alten Land. Es wurde vor allem genutzt, um das Brot direkt in der Hand – vor allem vor der Brust – zu schneiden. Daher die für eine Brotmesser relativ kurz Klinge, die aber absolut alltagstauglich ist und mit der auch große Laibe gut geschnitten werden können.

Ein weitere Besonderheit ist die Verwendung von nicht-rostfreiem Carbonstahl. In Europa haben mittlerweile die rostfreien Messer die Carbonstahlmesser fast völlig verdrängt, obwohl diese an sich zum Schneiden besser geeignet sind.

Griff: Kirsche mit BROT-Logo
 Nieten: Aluminium
 Klinge: carbon
 Oberfläche: feingepließtet
 Klingenlänge: ca. 182 mm
 Gesamtlänge: ca. 305 mm

Aufgrund ihres reicheren Kohlenstoffgehaltes (bei uns über 0,8%) können sie höher gehärtet und damit dünner und schärfer geschliffen werden. Zudem sind sie langlebiger. ■

Brotmesser, Ellenlang

Mit einer Klingenlänge von 26 Zentimetern ist dieses wunderschöne

Brotmesser zum Schneiden von großen Landbroten wie geschaffen. Nutzt man diese Länge richtig aus, schneidet man eine Scheibe schon mit zwei, maximal drei Mal Sägen vom Laib. Wie die meisten Windmühlen-Messer ist auch die Klinge vom „Ellenlang“ sorgsam von Hand blaugepließtet. Durch die so entstehende Glätte und Feinheit gleitet das Messer besonders leicht durch das Brot. Der Griff ist aus hochwertigem Kirschholz.

Die Brotsäge hat hoch geschliffene Wellenzähne in der Art des „Solinger Dünnschliffes“, die von Hand auspoliert werden. Das macht sie besonders scharf und ist maßgeblich wichtig für leichtes Schneiden auch härterer Brote. ■

Griff: Kirsche mit BROT-Logo
 Nieten: Aluminium
 Klinge: rostfrei
 Oberfläche: blaugepließtet
 Klingenlänge: ca. 260 mm
 Gesamtlänge: ca. 400 mm



79,- EURO



JE 12,80 EURO



Gärkörbe

Die Gärkörbe aus Holzschliff sind für Brote bis 1 Kg geeignet. Holzschliff ist ein Naturprodukt aus frischem Fichtenholz, was frei von jeglichen chemischen Zusätzen ist und auf rein physikalischem Wege hergestellt wird. Die aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammenden, frischen Baumstämme werden dabei unter Wasserzufuhr an rotierende Steinwalzen gepresst. Die Gärkörbe sind komplett in Deutschland gefertigt. ■

Küchenthermometer

Das hochwertige Küchenthermometer verfügt über einen extrem dünnen Fühler. Dadurch entstehen praktisch keinerlei Schäden oder Löcher bei der Messung der Kerntemperatur von Broten, Fleisch und anderen Lebensmitteln. Der Fühler hat einen Durchmesser von nur 1,2 mm. Damit ist das Thermometer auch perfekt für die Messung der Teig-Temperatur während der Bearbeitung und der Gare geeignet. Sehr schnelle und genaue Messung der Temperatur, großes, digitales Display. ■



99,- EURO



Bestellung: www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110



Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Roggen, Weizen

Triebmittel: Sauerteig, Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 15-19 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Starttemperatur: 240°C

Backtemperatur: 190°C
nach 15 Minuten

Schwaden: beim Einschließen,
nach 15 Minuten ablassen

VIOLETTA

Aromatischer Rotkornweizen trifft auf rustikalen Waldstaudenroggen. Somit vereinen sich Urgetreidesorten zu einem lockeren Mischbrot. Wer gerne Vollkornbrot isst, wird dieses lockere und gesunde Brot lieben. Die violetten Rotkörner geben dem Brot eine besondere Farbe und mit dem nussigen Geschmack auch ein charakteristisches Aroma. Der Waldstaudenroggen sorgt im Sauerteig für Saftigkeit und Haltbarkeit.

Sauerteig

- ▶ 95 g Waldstaudenroggenmehl Vollkorn
- ▶ 95 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 10 g Anstellgut

Die Zutaten gründlich vermischen und 12-16 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

- ▶ Sauerteig
- ▶ 350 g Rotkornweizenmehl Vollkorn
- ▶ 150 g Weizenmehl 1050
- ▶ 360 g Wasser (Raumtemperatur)
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe

Zum Bestreuen

- ▶ Rotkornflocken (optional, alternativ Haferflocken)

☉ Alle Zutaten 2-3 Minuten auf langsamer Stufe vermischen, dann auf schnellerer Stufe 8-10 Minuten lang kneten. Danach den Teig bei Raumtemperatur 45 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

☉ Den Teig rundformen, bemehlen und mit dem Schluss nach unten in ein mit Rotkornflocken ausgestreutes Gärkörbchen geben. Abgedeckt 45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Den Teigling unter Schwaden in den Ofen geben und 15 Minuten anbacken. Dann die Temperatur auf 190°C senken, den Schwaden ablassen und weitere 45 Minuten lang backen. ■



Rezept & Bild:
Tanja Schlund

 @schlundisworld

 /Schlundis.Blog

 www.schlundis.com

Jetzt bestellen



€ 8,50

040/42 91 77-110
service@brot-magazin.de



Füllung

- ▶ 150 g Kokosmilch
- ▶ 100 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 60 g Kokosnussraspel
- ▶ 40 g Kokosblütenzucker
- ▶ 50 g Schokolade (weiß)

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Schokolade grob hacken und mit allen weiteren Zutaten mixen. Die Masse sollte weich, aber nicht flüssig sein. Die Füllung kann auch am Vorabend schon vorbereitet werden und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden. Am Backtag dann die Masse mit der Schüssel in ein warmes Wasserbad stellen und etwa 20 Minuten aufwärmen lassen.

Teig-Zutaten

- ▶ 180 g Infinity-Vorteig (mit Weizenmehl 550)
- ▶ 290 g Weizenmehl 550
- ▶ 30 g Kokosmehl
- ▶ 1 Ei (Größe S)
- ▶ 150 g Kokosmilch
- ▶ 4 g Salz
- ▶ 60 g Zucker
- ▶ 30 g Butter (kalt)

Der Mandel-Kokos-Zopf macht jedem Kuchen Konkurrenz. In seinem Inneren versteckt er eine cremig-süße Überraschung aus Mandeln, weißer Schokolade und Kokos. Da man alles schon am Vorabend vorbereiten kann, steht der Zopf am Backtag in nur 2 Stunden auf dem Tisch – ideal wenn man Gäste erwartet und nicht viel Zeit hat.

🕒 Die Butter in kleine Stücke schneiden. Alle Teig-Zutaten, außer der Butter, zunächst 3 Minuten langsam und danach 4 Minuten schneller verkneten. Danach die Butter dazugeben und weitere 3 Minuten schnell mit unterkneten.

🕒 Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 12-14 Stunden gehen lassen. Nach 1 und 2 Stunden jeweils einmal dehnen und falten.

🕒 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von etwa 40 x 35 Zentimeter ausrollen und mit der Füllung bestreichen.

🕒 Von der kürzeren Seite her aufrollen und die Rolle mit einem scharfen Messer längs einmal fast komplett durchschneiden. Die beiden entstehenden Stränge ineinander verdrehen und auf einem Backblech 1 Stunde abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

🕒 Rechtzeitig den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

🕒 Den Zopf in den Ofen geben und 28-30 Minuten backen. 🍴

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

📷 @little_kitchen_and_more



Schwierigkeitsgrad: ★★★☆

Getreide: Weizen

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest

Zeit gesamt: 14-16 Stunden

Zeit am Backtag: 2 Stunden

Backzeit: 28-30 Minuten

Starttemperatur: 200°C

Backtemperatur: 200°C

Schwaden: nein

Kochen mit Brot

Brot ist nicht nur pur oder mit Belag ein Genuss, es wird weltweit auch als Zutat beim Kochen verwendet. In manchen Fällen erlebt altes Brot auf diese Weise seinen zweiten Frühling, in anderen ergänzt Frischgebackenes die übrigen Zutaten und hebt das Geschmacks-Niveau.

Rezepte & Styling: Stevan Paul
Fotografie: Andrea Thode

Ajo blanco
Weiße
Mandelsuppe



Grilled
Cheese
Sandwich

Konditorei
„Rumfort“
Muffins





Ajo blanco

Weißer Mandelsuppe

Die weiße Mandelsuppe ist ein Kaltschalen-Klassiker aus Spanien. Nussig und würzig, kühl serviert und mit süßen fruchtigen Noten – ein Gericht für Spätsommertage. Und eine feine Vorspeise für Gäste.

5 Scheiben Toastbrot, Mandelkerne, kalte Brühe, 5 EL Olivenöl, Sherry und Sherry-Essig im Mixer zu einer cremigen Suppe pürieren. Mit Salz abschmecken und kaltstellen.

Salzmandeln längs fein schneiden oder einfach grob stückeln.

Trauben waschen und halbieren.

2 Scheiben Toastbrot würfeln und in einer Pfanne in 1 EL Öl goldbraun rösten, leicht salzen.

Die Suppe mit Salzmandeln, Croutons und Traubenhälften in Schalen oder Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und leicht gepfeffert servieren. ■

Zutaten

(Für 4 Personen)

- ▶ 7 Scheiben Toastbrot oder Kastenweißbrot
- ▶ 150 g geschälte Mandelkerne
- ▶ 300 g kalte Gemüsebrühe
- ▶ Hochwertiges Olivenöl
- ▶ 1 EL trockener Fino- oder Manzanilla-Sherry (alternativ Weißwein)
- ▶ 2-3 TL Sherry-Essig (alternativ Weißweinessig)
- ▶ Salz
- ▶ 1-2 EL Salzmandeln
- ▶ 1 kleine Rispe grüne, kernlose Trauben
- ▶ Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit



20 Minuten

Grilled Cheese Sandwich

Ohne Worte. Naja, vielleicht ganz kurz: Sowas von gut!



Zutaten

(für 2 Sandwiches)

- ▶ 1 Tomate
- ▶ 1 Gewürzgurke
- ▶ 4 Scheiben Sandwichtoast (alternativ Kastenweißbrot, Roggenbrot oder Mischbrot)
- ▶ 60 g Cheddarkäse (gerieben)
- ▶ Ketchup
- ▶ Dijon-Senf
- ▶ 4 Scheiben Bacon
- ▶ 1 TL Butter
- ▶ 1 TL ÖL
- ▶ 2 Eier (M)
- ▶ Salz
- ▶ Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 🕒 Den Ofen auf 80°C vorheizen, eine ofenfeste Platte (großer Teller) hineinstellen.
- 🕒 Die Tomate in Scheiben schneiden, die Scheiben salzen.
- 🕒 Die Gewürzgurke längs in Scheiben schneiden.
- 🕒 Zwei Scheiben Brot mit Cheddar bestreuen, die anderen beiden Scheiben mit Ketchup und Senf besprenkeln.
- 🕒 Bacon-Streifen in einer großen Pfanne ohne Fett kross braten und auslassen. Auf einem Teller mit Küchenpapier in den Ofen geben.
- 🕒 Die Cheddar-Toaste (Käse nach oben) in die Pfanne geben und bei milder Hitze 3-4 Minuten goldbraun anrösten. Mit Tomate und Gurke belegen.
- 🕒 Die bestrichenen Scheiben auflegen (bestrichene Seite nach unten), Butter in die Pfanne geben, die Sandwiches im Ganzen wenden und auch auf dieser Seite bei milder Hitze 3-4 Minuten goldbraun rösten.

Zubereitungszeit



20 Minuten



☉ Die Sandwiches aus der Pfanne nehmen und auf der Platte im Ofen warm halten.

☉ Öl in die Pfanne geben, die Eier hineinschlagen und in 3-4 Minuten zu Spiegeleiern braten. Salzen und pfeffern, die Eier mit den Sandwiches und dem Bacon anrichten.

☉ Direkt servieren. 🍴



Zutaten

(für 9 Muffins)

- ▶ 400 g „süße Mischung“ (Milchbrötchen, Hefezopfbrot, Stollen, Croissants)
- ▶ 2 Eier (M)
- ▶ Salz
- ▶ 100 ml Milch
- ▶ 100 ml Schlagsahne
- ▶ Zimt
- ▶ 1 Glas Sauerkirschen (etwa 700 g EW)
- ▶ 150 ml Schlagsahne
- ▶ Zucker

Zubereitungszeit



20 Minuten

(plus Backzeit: 15-18 Minuten)

Konditorei „Rumfort“ Muffins

Die fluffig-süßen „Rumfort“-Muffins entstehen aus allem, was so „rumfliegt und fort muss“ – das können Milchbrötchen sein und Hefezopfbrot, Stollen und Croissants – die bunte Mischung macht den Muffin. Am besten ofenwarm mit heißen Kirschen und Schlagsahne serviert.

- Neun Muffinblech-Mulden mit Muffin-Papierbackförmchen auslegen.
- Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Die Backwaren fein würfeln.
- Die Eier trennen, die Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
- Eigelb mit Milch, Sahne und einer Prise Zimt glattrühren.
- Die Gebäck-Würfel locker unter die Eigelb-Mischung mengen, dann das steife Eiweiß unterheben.
- Die Masse in die Förmchen verteilen.
- Im heißen Ofen 15-18 Minuten goldbraun backen.
- Die Kirschen in ein Sieb abgießen, den Saft auffangen und in einem Topf zirka 8 Minuten offen dicklich einkochen.
- Die Kirschen zum eingekochten Saft geben und nochmals 2 Minuten offen kochen.
- Die Sahne steif schlagen, nach Geschmack Zucker einrieseln lassen.
- Die warmen Muffins mit Sahne toppen, mit Zimt bestäuben und mit den heißen Kirschen servieren. 🍒

Für Einsteiger
geeignet

Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	Weizen, Dinkel
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	mittelfest
Zeit gesamt:	6,5 Stunden
Zeit am Backtag:	6,5 Stunden
Backzeit:	20-22 Minuten
Starttemperatur:	240°C
Backtemperatur:	230°C beim Einschießen
Schwaden:	beim Einschießen, nach 8 Minuten ablassen

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little_kitchen_and_more

Brühstück

- ▶ 40 g Altbrot (geröstet und gemahlen)
- ▶ 80 g Wasser (kochend)

Das Altbrot mit dem kochend heißen Wasser übergießen und 15-30 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig


- ▶ Brühstück
- ▶ 300 g Weizenmehl 550
- ▶ 100 g Weizenmehl Vollkorn
- ▶ 100 g Dinkelmehl 1050
- ▶ 150-170 g Milch (Raumtemperatur, 3,5% Fett)
- ▶ 300 g Quark (kalt, 20% Fett)
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 6 g Frischhefe

*Ergibt 12 Brötchen



QUARKIES

Geröstetes Altbrot bietet in einem Brotteig viele Vorteile. Zum einen bringt es zusätzlichen Geschmack ins Brot, zum anderen bindet es auch Flüssigkeit – verbessert also Frischhaltung und Saftigkeit. Quark im Teig trägt zu einer weicheren Krume bei, die den Brötchen in Kombination mit der krachenden Kruste ein aufregendes Mundgefühl gibt.

- Alle Zutaten 3 Minuten langsam und danach 5 Minuten schneller verkneten.
- Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden ruhen lassen. Nach 1 und 2 Stunden jeweils einmal dehnen und falten.
- 12 Teiglinge zu je rund 85-90 g abstechen, rundformen und dann länglich formen. Auf einem Backblech 45-60 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Rechtzeitig den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Brötchen mit Mehl bestäuben und nach Geschmack einschneiden. In den Ofen schieben, schwaden und die Temperatur sofort auf 230°C reduzieren. Nach 8 Minuten Schwaden ablassen und weitere 12-14 Minuten backen. 

ZIMTSCHNEECKEN MIT MAULBEEREN



Dieses Rezept gelingt mit dem Thermomix

Zimtschnecken sind ein echter Genuss. Sie schmecken zu Kaffee oder Tee, zum Frühstück, zum Nachmittag oder beim Picknick – die gerollten Süßgebäcke sind nicht nur etwas für Naschkatzen. Maulbeeren sorgen hier für eine leicht süße, saftige Note beim Hineinbeißen in die fluffig weichen Weizengebäckteilchen. Zudem gelingt das Rezept mit der folgenden Anleitung perfekt im Thermomix.

- Milch, Japanische Hefe und Zuckerrübensirup 30 Sekunden auf Stufe 3 vermischen. Die anderen Teigzutaten dazugeben und auf Teigstufe weitere 3 Minuten kneten.
- Den Teig in eine Schüssel mit Deckel umfüllen und verschlossen 3-5 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.
- Wenn sich der Teig sichtbar vergrößert hat, diesen auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte kippen und zu einem Rechteck ausrollen.
- Für die Füllung zunächst die Butter zerlassen und auf das Teig-Rechteck streichen. Dann dick mit Zimt und Zucker bestreuen und die Maulbeeren draufstreuen.
- Vom langen Ende her straff aufrollen. Dann die Rolle in 12 gleichmäßige Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Abgedeckt noch einmal 30-60 Minuten bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
- Rechtzeitig den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.
- Direkt vor dem Einschließen die Teiglinge mit dem Eigelb bestreichen.
- In den Ofen geben und 15-18 Minuten goldbraun backen.

Teig-Zutaten*

- ▶ 510 g Weizenmehl 550
- ▶ 250 g Milch
- ▶ 100 g Japanische Hefe (fest geführt, alternativ Lievito Madre)
- ▶ 75 g Butter (weich)
- ▶ 1 Ei (Größe M)
- ▶ 20 g Zuckerrübensirup
- ▶ 5 g Salz

*Ergibt 12 Stück

Füllung

- ▶ 70 g Butter
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 20-30 g Zimt
- ▶ 100 g Maulbeeren (nach Geschmack auch mehr oder weniger, alternativ Rosinen oder Cranberries)


Zum Bestreichen

- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 50 g Puderzucker
- ▶ Zitronensaft (einige Tropfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist)

- Den Puderzucker mit dem Zitronensaft vermischen. Nach dem Backen die noch warmen Schnecken mit dem Puderzucker-Zitronensaft-Gemisch bepinseln. ■

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	Weizen
Triebmittel:	Japanische Hefe
Teigkonsistenz:	bindig
Zeit gesamt:	4-6,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4-6,5 Stunden
Backzeit:	15-18 Minuten
Starttemperatur:	175°C
Backtemperatur:	175°C
Schwaden:	nein

Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031





FITNESS-SEMMELN

Quellstück

- ▶ 150 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- ▶ 100 g Körner (nach Geschmack, zum Beispiel Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen)

Die Körner für 1 Stunde im Joghurt einweichen.

Hauptteig

- ▶ Quellstück
- ▶ 200 g Dinkelmehl 1150
- ▶ 150 g Dinkelmehl 630
- ▶ 150 g Emmermehl Vollkorn
- ▶ 280 g Wasser
- ▶ 15 g Olivenöl
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 10 g Zitronensaft
- ▶ 10 g Honig
- ▶ 5 g Frischhefe

Zum Besteichen

- ▶ Sonnenblumenkerne
- ▶ Leinsamen
- ▶ Sesam
- ▶ Haferflocken

Rezept & Bilder: Debora Gaedtke

meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com

Für ein besonderes und entspannendes Frühstückserlebnis bietet ein abwechslungsreich gedeckter Tisch die perfekte Basis. Eine der wichtigsten Zutaten sind dabei leckere Brötchen – am liebsten gesund und aromatisch wie die Fitness-Semmeln. Sie können am Vortag hergestellt und morgens kurz im Ofen frisch aufgebacken werden.

☉ Alle Zutaten, bis auf das Olivenöl, auf langsamer Stufe 3 Minuten vermischen. Dann weitere 5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem glatten Teig auskneten und dabei langsam das Olivenöl dazugeben.

☉ Den Teig rundformen, in eine geölte Schüssel geben und abgedeckt bei Raumtemperatur etwa 4 Stunden gehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen in dieser Zeit ungefähr verdoppeln. Alternativ kann man den Teig auch abgedeckt im Kühlschrank 20 Stunden gehen lassen.

☉ Den Teig auf eine gut bemehlte Fläche geben und vorsichtig mit den Händen in eine rechteckige Form bringen, ohne zu viel Luft heraus zu drücken. Mit einer Teigkarte rechteckige Teiglinge abstechen.

☉ Die Teiglinge auf der Oberseite anfeuchten und in die Körnermischung drücken. Dann abgedeckt nochmals 45-60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

☉ Die Brötchen in den Ofen geben und für 20-25 Minuten goldbraun backen. 1-2 Minuten vor Backende kräftig mit Wasser besprühen, damit sie etwas Glanz bekommen. ■

Für Einsteiger geeignet

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel, Emmer
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	leicht klebrig
Zeit gesamt:	6,5-22,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5-6,5 Stunden
Backzeit:	20 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein

VITAMINI- FRUCHTAUFSTRICH

Rezept & Bild: Debora Gaedtke

 meine-kuechengeheimnisse.blogspot.com

Abwechslung beim Frühstück sorgt für einen guten Start in den Tag. Und dafür gibt es viele Möglichkeiten – zum Beispiel diesen fruchtigen Brotaufstrich. Er ist relativ zuckerarm und es kommen Tiefkühl-Früchte zum Einsatz, wodurch man ihn auch außerhalb der Saison gut zubereiten kann.

🍷 Die Erdbeeren leicht antauen lassen. Die Möhren in feine Würfel schneiden, die Rote Bete in grobe Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen und etwas Schale abreiben.

🍷 Erdbeeren, Möhren und Rote Bete in einen Topf geben, aufkochen. Es wird keine weitere Flüssigkeit benötigt. Etwa 8-10 Minuten leicht köcheln lassen und danach alles fein pürieren.

🍷 Zitronensaft, Schalenabrieb und Gelierzucker dazugeben und alles zusammen weitere 4-5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Danach etwas von der Masse mit einem Löffel entnehmen und kurz abkühlen lassen. Die Masse sollte leicht andicken. Andernfalls weiter köcheln lassen, bis die Gelierprobe gelingt.

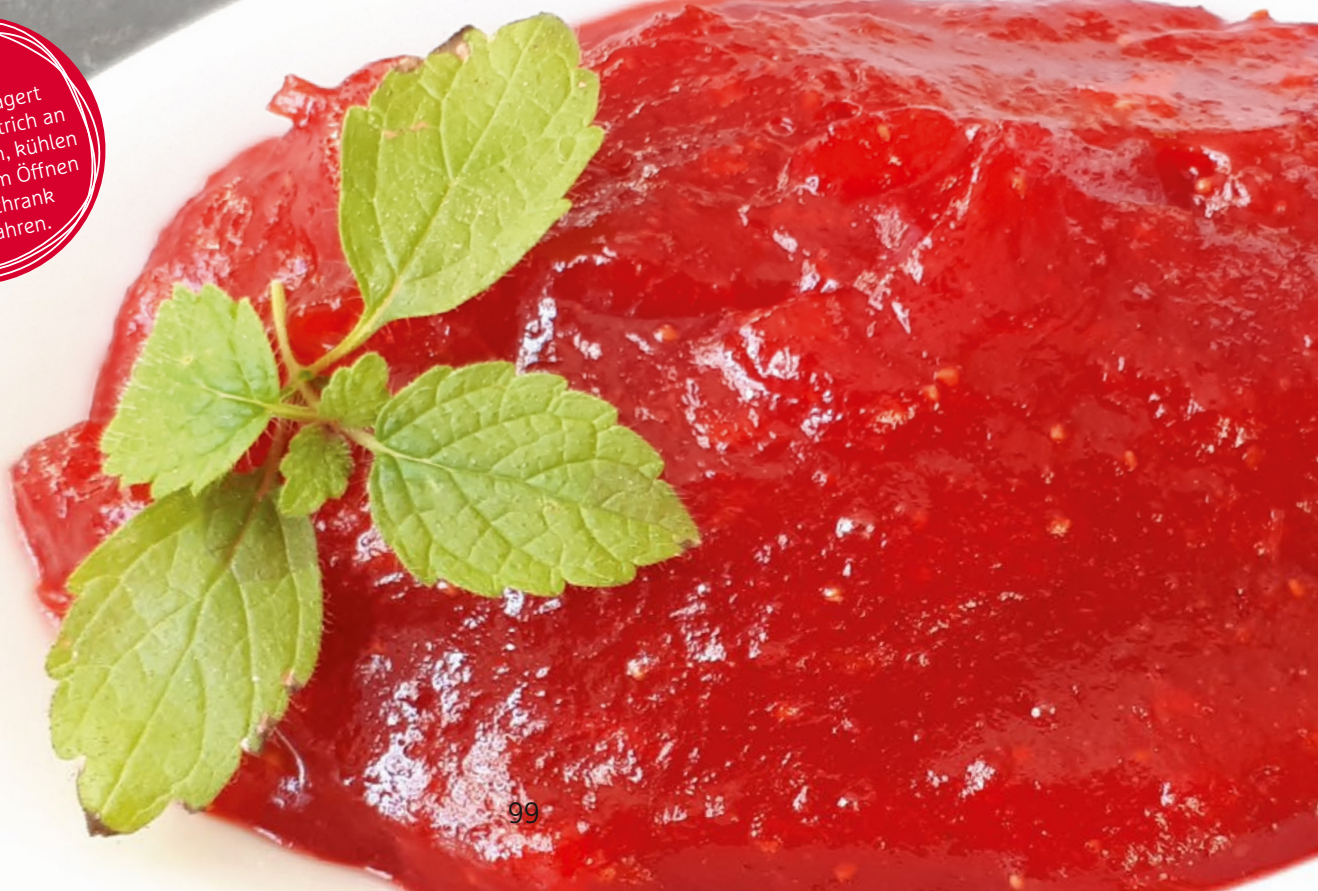
🍷 Zum Schluss den fertigen, noch heißen Aufstrich in sterile Twist-Off-Gläser geben und sofort fest verschließen. 🍷

Zutaten

- ▶ 750 g Erdbeeren (Tiefgekühlt)
- ▶ 100 g Möhren
- ▶ 100 g Rote Bete (gekocht)
- ▶ 1/2 Zitrone (Bio)
- ▶ 350 g Gelierzucker 2:1

Tipp

Am besten lagert man den Aufstrich an einem dunklen, kühlen Ort. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.



Vier Helfer für **saftige, feste** Brote

Wundermittel

Beim Backen mit glutenfreien Zutaten können gerade Neulinge immer wieder Überraschungen erleben. Manchmal gehen die Teige nicht richtig auf, sind krümelig oder zerbrechen nach dem Backen sogar. Insgesamt ist die Konsistenz von glutenfreien Teigen häufig anders als bei glutenhaltigen. Denn das Strukturgebende Gluten fehlt eben. Doch die gute Nachricht lautet: Es gibt Zutaten, die zumindest so etwas Ähnliches wie ein Glutengerüst erzeugen.

Gluten ist das Klebereiweiß in Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste. Es sorgt dafür, dass Teige in sich zusammenhalten und gleichzeitig elastisch sind, sobald sie mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten in Berührung kommen. Ohne diesen Kleber halten Teige sehr viel schwieriger zusammen und

bei Brotteigen bildet sich viel schwieriger eine Krume. Backwaren aus glutenfreien Teigen tendieren deshalb dazu, auch viel schwerer zu sein und schneller auszutrocknen.

Um das Fehlen des „Klebstoffes“ auszugleichen, kann man Hilfsmittel zum Teig geben.





Einige der genannten Zutaten finden sich in Lebensmitteln unter den Bezeichnungen E410, E412 oder auch E415

Dies können zum Beispiel Eier sein, aber auch eines der folgenden Verdickungs- und Bindemittel:

Xanthan
Johannisbrotkernmehl
Guarkernmehl
Flohsamenschalen

Auch Pfeilwurzelsstärke, Agar-Agar, Apfelpektin, Chia-Samen, Gelatine und Kuzu eignen sich als Hilfsmittel. Da die vier Erstgenannten jedoch die gebräuchlichsten sind, soll es im Folgenden nur um sie gehen.

Xanthan

Auch unter der E-Nummer 415 bekannt, ist Xanthan ein wichtiges Hilfsmittel beim glutenfreien Backen. Es ist ein Polysaccharid, das mithilfe von Bakterien aus zuckerhaltigen Substanzen gewonnen wird. Während dieses Prozesses hat es zunächst die Konsistenz von Gelatine. Während der Produktion wird dann Alkohol dazugegeben, sodass es wieder fest wird und zu Pulver verarbeitet werden kann.

Dadurch ist Xanthan kein normaler Zucker mehr, sondern ein löslicher Ballaststoff, der im Körper Wasser bindet und von den Darmbakterien schließlich zu Fettsäuren und Gasen abgebaut wird.

Beim Backen sorgt Xanthan für eine Lockerung der Poren sowie die Verfestigung der Teigstruktur und hält die Feuchtigkeit im Gebäck. Auch in der Kosmetik und im medizinischen Bereich wird Xanthan eingesetzt, zum Beispiel in Shampoo, Zahnpasta und vielem mehr.



Xanthan sorgt beim Backen für eine lockere Porung und bringt Struktur in den Teig

Besonders bewährt hat sich Xanthan im Zusammenspiel mit gemahlene Flohsamenschalen. Es eignet sich hervorragend für Hefeteige, Laugengebäck oder auch Kleingebäcke aus Mürbeteig. Auf 500 Gramm Mehl verwendet man etwa 5 bis 10 Gramm Xanthan.

Bisher wurden keine Allergien oder Unverträglichkeiten auf Xanthan festgestellt, die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat es ebenfalls als harmlos eingestuft. Es ist für Öko-Lebensmittel zugelassen.

Johannisbrotkernmehl

Das Johannisbrotkernmehl hat mit der 410 ebenfalls eine eigene E-Nummer und ist auch als Carubenmehl und Carobpulver bekannt. Es wird aus den gemahlene Samen der Früchte des Johannisbrotbaumes hergestellt, der im gesamten Mittelmeerraum, Süd- und



Die Samen des Johannisbrotbaums können die Wirkung anderer Verdickungsmittel auf pflanzlicher Basis erheblich verstärken



Aus der Guarbohne wird Guarkernmehl gewonnen. Es kann auch in kaltem Zustand gut Wasser binden

Nordamerika sowie Australien vorkommt. Früher haben die Menschen die 30 Zentimeter langen Früchte zu einem haltbaren und nahrhaften Brot verarbeitet.

In heißem Wasser löst sich das Johannisbrotkernmehl sehr gut auf, während es in kaltem Wasser aufquillt. Durch diese Eigenschaften findet es häufig Verwendung in der Lebensmittel- und Kosmetikindustrie. Es kommt oft in Kombination mit Guarkernmehl zum Einsatz, da es die Wirkung anderer Verdickungsmittel auf pflanzlicher Basis erheblich verstärken kann.

In der glutenfreien Küche eignet es sich besonders zum Binden von Massen sowie Saucen und kann einfach in das Mehl gemischt werden. Auf 500 Gramm Mehl sind 5 Gramm Johannisbrotkernmehl empfehlenswert.

Johannisbrotkernmehl ist grundsätzlich als unbedenklich eingestuft und darf sogar in Säuglingsnahrung verwendet werden. Allerdings gibt es Fälle, in denen es zu Kreuzallergien kommen kann, zum Beispiel bei einer bestehenden Soja-Allergie.

Guarkernmehl

Guarkernmehl oder auch Guargummi mit der E-Nummer 412 wird aus den Samen der indischen Guarbohne gewonnen. Der eigentliche Stoff steckt im Nährgewebe, das den Keim der Bohne im Samen umgibt.

Guarkernmehl hat ein hohes Wasserbindungsvermögen und kann Flüssigkeit im kalten Zustand aufnehmen. Deshalb wird es von der Lebensmittelindustrie gerne bei der Herstellung von Speiseeis verwendet.

Auch in der glutenfreien Küche kann man Guarkernmehl sehr gut bei der Eisherstellung einsetzen. Beim Backen eignet es sich aufgrund der hohen Verdickungskraft und der ausgeprägten Fähigkeit, Wasser zu binden, um den Teig feucht zu halten und eine lockere Gebäckstruktur zu erreichen. Auf 500 Gramm Mehl reichen 1 bis 1,5 Gramm Guarkernmehl.

Guarkernmehl gilt als unbedenklich, kann allerdings zu Kreuzreaktion führen, falls eine Soja-Allergie vorliegt oder wenn Unverträglichkeiten gegenüber Hülsenfrüchten und Bohnen bestehen. Dann ist Xanthan eine gute Alternative.

Flohsamenschalen

Flohsamenschalen – oder auch Psyllium – werden aus den Samen einer speziellen Wegerichart gewonnen, die meistens aus Indien kommen. Es gibt auch europäische Flohsamen, die aber eine wesentlich geringere Quellfähigkeit als die indischen Artverwandten aufweisen.

Die gemahlene Flohsamenschalen sind so gut wie geruchs- und geschmacksneutral und können im Wasser auf das bis zu Fünzigfache ihres Volumens aufquellen. Dadurch eignen sie sich besonders als Geliermittel und zum Andicken. Auch sind sie ein guter Lieferant von Ballaststoffen.

Beim glutenfreien Backen kann man sich diese Eigenschaften besonders zu Nutze machen, denn die Teige werden knetbarer und geschmeidiger, fertige Backwaren saftiger. Wichtig ist es, nur gemahlene Flohsamenschalen einzusetzen und auf den erhöhten




Durch Flohsamenschalen werden glutenfreie Teige knetbarer und geschmeidiger, fertige Backwaren saftiger




Struktur und Festigkeit kommen bei glutenhaltigen Broten durch das Klebereiweiß von ganz alleine. In der glutenfreien Küche kann man zumindest einen ähnlichen Effekt durch bestimmte Zutaten erzielen

Text & Bilder:
Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 /essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de

Bedarf von Flüssigkeit beim Einsatz von Flohsamenschalen zu achten. Auf 500 Gramm Flüssigkeit reichen 5 Gramm bereits aus.

Flohsamenschalen haben auch einen positiven Einfluss auf die Darmflora, sowohl auf Verstopfung als auch auf Durchfälle wirken sie ausgleichend. Außerdem sollen sie Cholesterinwerte senken können und sich schützend auf gereizte oder entzündete Darmschleimhaut legen. Wichtig ist es, beim Einsatz als Hausmittel immer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Flohsamenschalen können in sehr seltenen Fällen allergische Reaktionen auslösen. Wer mehr zum Thema Flohsamen erfahren möchte, findet einen ausführlichen Artikel dazu in **BROT**-Ausgabe 05/2020.

In Rezepten sind die Mengenangaben unbedingt einzuhalten, auch wenn sie sehr niedrig erscheinen. Abweichungen können die Konsistenz des Gebäcks erheblich beeinträchtigen. Bei fertigen glutenfreien Backmischungen muss man übrigens keine Hilfsmittel zugeben, da diese bereits zugefügt wurden.

Mittlerweile gibt es Flohsamenschalen und andere Hilfsmittel längst nicht mehr nur im Reformhaus, sondern auch in gut sortierten Drogerie- und Supermärkten sowie in diversen Online-Shops. Xanthan, Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl gibt es ab etwa

2 Euro pro 100 Gramm, Flohsamenschalen kosten 2 Euro und weniger pro 100 Gramm. Diese Preise können jedoch stark variieren und vor allem nach oben hin abweichen. Ein Preisvergleich lohnt sich also in jedem Fall.

Da man nicht sehr viel von diesen Mehlen und Pulvern benötigt, sollte der hohe Preis allerdings nicht abschrecken. Denn selbst wenn man viel backt, braucht man doch eine längere Zeit, um eine Packung aufzubrauchen. Und solange sie luftdicht verschlossen gelagert wird, hält der Inhalt lange Zeit. 🌱



Hat man den Bogen beim glutenfreien Backen raus, sind leckere Brote kein Zufall

Schwierigkeitsgrad:	★★☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	16,5-21,5 Stunden
Zeit am Backtag:	4,5 Stunden
Backzeit:	30-35 Minuten
Starttemperatur:	180°C
Backtemperatur:	180°C
Schwaden:	nein



Vorteig

- ▶ 255 g Teffmehl
- ▶ 255 g Hafermilch
- ▶ 50 g Honig
- ▶ 3 g Frischhefe

Die Zutaten vermengen und 12-16 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur zur Gare stellen.

Hauptteig

- ▶ Vorteig
- ▶ 500 g glutenfreie Mehlmischung (siehe BROT 02/2019)
- ▶ 120 g Hafermilch
- ▶ 250 g Speck (alternativ 50 g Olivenöl)
- ▶ 100 g Walnüsse
- ▶ 50 g Parmesan (gerieben)
- ▶ 15 g Salz
- ▶ 5 g Frischhefe
- ▶ 3 Rosmarinzweige
- ▶ Pfeffer

Zum Wälzen

- ▶ Hartweizengrieß

*Ergibt 8 Stück

Ihr Name lässt zwar schon vermuten, dass sie klein sind. Doch geschmacklich zeigen die glutenfreien Walnusszwerge echte Größe. Das nussige Aroma der Walnüsse trifft auf die herzhaft Würze von Speck. Dadurch schmecken die Zwerge besonders zu einer deftigen Mahlzeit gut, machen sich aber auch perfekt auf dem Grillbuffet.

🔴 Den Speck in kleine Würfel schneiden und die Blättchen von den Rosmarinzweigen zupfen. Etwa ein Viertel der Rosmarinblättchen aufheben, den Rest kleinhacken.

🔴 Alle Zutaten, bis auf den Parmesan, 3-5 Minuten auf schnellerer Stufe zu einem kompakten Teig kneten und danach für 3-4 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen.

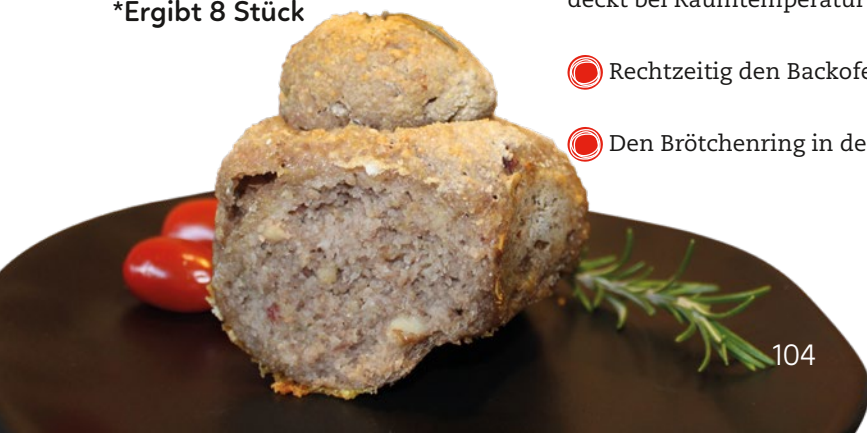
🔴 Auf einer mit Hartweizengrieß bestreuten Fläche den Teig in neun gleich große Teigstücke teilen. Acht Teigstück zu jeweils einer Kugel formen und einzeln in Hartweizengrieß wälzen. In einer runden Form (zum Beispiel einer Tarte- oder Springform) zu einem Brötchenring zusammensetzen.

🔴 Das neunte Teil erneut in acht Teigstücke teilen, daraus acht kleinere Kugeln formen und auf die großen Kugeln setzen. Die übrigen Rosmarinblättchen daraufsetzen und alles mit Wasser besprühen.

🔴 Zum Schluss den Parmesan über die Teiglinge streuen. 30 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.

🔴 Rechtzeitig den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

🔴 Den Brötchenring in den Ofen geben und 30-35 Minuten backen. 🍴



Rezept & Bilder: Bärbel Adelhelm

 /Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031





BUCHWEIZEN- SONNENBLUMEN-BROT

Trotz seiner Leichtigkeit eignet sich das Brot dank der Buchweizen- und Sonnenblumenkerne sowohl für süße Aufstriche als auch für herzhaftes Stullen. Obwohl nur wenig Hefe Verwendung findet, eignet sich das Brot auch für kurzentschlossene Bäcker: morgens begonnen, kann das Brot bereits abends gegessen werden.

- ☉ Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und 3-5 Minuten langsam zu einem glatten, zähflüssigen Teig verkneten.
- ☉ Den Teig sofort nach dem Kneten in eine gefettete Kastenform (30 cm) füllen und mit einem Tuch abgedeckt etwa 5 Stunden ruhen lassen. Das Volumen sollte sich in dieser Zeit deutlich vergrößern.
- ☉ Rechtzeitig den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Die Oberfläche vorsichtig mit etwas Sonnenblumenöl bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
- ☉ Das Brot in den Ofen geben und 20 Minuten bei 230°C backen. Dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 35 Minuten fertigbacken.
- ☉ Das Brot vor dem ersten Anschnitt komplett auskühlen lassen. 🍴



Das Brot lässt sich auch als Nussbrot umsetzen: Dafür anstelle des Quellstücks 100 g Haselnüsse mit kochendem Wasser übergießen. Nach 2 Stunden überstehendes Wasser abgießen, dann wie im Rezept beschrieben weitermachen.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	weich, klebrig
Zeit gesamt:	8,5 Stunden
Zeit am Backtag:	8,5 Stunden
Backzeit:	55 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	200°C nach 20 Minuten
Schwaden:	nein

Quellstück

- ▶ 170 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 60 g Buchweizen
- ▶ 150 g Wasser (lauwarm)

Die Kerne und den Buchweizen mit dem Wasser übergießen und für etwa 2 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hefegemisch

- ▶ 100 g Wasser
- ▶ 10 g Reissirup
- ▶ 2 g Trockenhefe

Alle Zutaten vermischen und etwa 15 Minuten stehen lassen.

Hauptteig


- ▶ Quellstück
- ▶ Hefegemisch
- ▶ 300 g Reismehl Vollkorn
- ▶ 100 g Hirsemehl Vollkorn
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 100 g Tapiokastärke
- ▶ 12 g Salz
- ▶ 7 g Flohsamenschalen (gemahlen)

Außerdem

- ▶ Sonnenblumenöl
- ▶ Sonnenblumenkerne

Rezept & Bild: Stephanie Reineke

 @mein_glutenfreier_backofen

 /meinglutenfreierbackofen

 meinglutenfreierbackofen.blog



Schwierigkeitsgrad:	☆☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Natron
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	1,5 Stunden
Zeit am Backtag:	1,5 Stunden
Backzeit:	45-50 Minuten
Starttemperatur:	175°C
Backtemperatur:	175°C
Schwaden:	nein

Quellstück

- ▶ 40 g Wasser
- ▶ 10 g Chiasamen

Das Wasser mit den Chiasamen verrühren und 15 Minuten lang abgedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hauptteig*

- ▶ Quellstück
- ▶ 320 g Mandeln (gemahlen)
- ▶ 280 g Wasser
- ▶ 25 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- ▶ 20 g Apfelessig
- ▶ 5 g Salz
- ▶ 2 g Natron

*Ergibt 12 Stück

MANDELBRÖTCHEN

Wer sich komplett ohne Getreide und glutenfreies Pseudogetreide ernährt, muss dabei nicht automatisch auch auf Brötchen verzichten. Das beweisen die Mandelbrötchen, die dank eines Quellstücks aus Chiasamen und Flohsamenschalen im Hauptteig wunderbar saftig werden.

☉ Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen

☉ Die trockenen Zutaten miteinander verrühren. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einer homogenen Masse verrühren.

☉ Aus dem Teig zwölf gleichgroße, runde Teiglinge formen und in den Ofen geben. 45-50 Minuten backen. 🍴



Rezept & Bild: Nadine Metz
@glutenfreibacknmitnadine
/glutenfreibacknmitnadine

KNÄCKEBROT

Zutaten

- ▶ 100 g Buchweizenmehl
- ▶ 50 g Reismehl
- ▶ 250 g Wasser
- ▶ 25 g Sesamsamen
- ▶ 25 g Leinsamen
- ▶ 25 g Olivenöl
- ▶ 20 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 20 g Kürbiskerne
- ▶ 4 g Salz
- ▶ 2 g Johannisbrotkernmehl
- ▶ 1 g Xanthan

Knäckebrot ohne klassische Mehle zu backen, zählt zu den anspruchsvolleren Aufgaben der glutenfreien Küche. Da das Klebereiweiß fehlt, wird es sehr leicht brüchig. Doch nicht so hier: Xanthan und Johannisbrotkernmehl sorgen für eine festere Struktur. Somit ist das Rezept auch für weniger erfahrene Hobbybäckerinnen und -bäcker geeignet.

☉ Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

☉ Zunächst Buchweizenmehl und Reismehl vermischen. Dann Salz, Xanthan und Johannisbrotkernmehl dazugeben und ebenfalls untermischen. Zum Schluss die Sesamsamen und Leinsamen dazugeben und unterrühren.

☉ Das Olivenöl dazugeben und langsam das Wasser unter Rühren hineinschütten. Die Konsistenz sollte flüssig, aber nicht zu wässrig sein.

☉ Den Teig gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, dann die Sonnenblumen- und Kürbiskerne darauf streuen.


☉ Für 20 Minuten bei 200°C backen. Dann das Knäckebrot aus dem Ofen holen und in die gewünschten Stücke schneiden. Das geht am Besten mit einem Pizzaschneider. Anschließend bei 140°C für weitere 30 Minuten backen, bis das Brot komplett durchgetrocknet ist. ■


Tipp


Das Knäckebrot lässt sich in verschiedenen Varianten backen. So kann der Teig vor dem Backen mit Kümmel und Meersalzflocken oder Buchweizenkörnern bestreut werden. Auch lecker schmeckt es mit etwas Parmesan im Teig. Schneidet man die Stücke kleiner, eignet sich das Knäckebrot als Cracker zu Wein und Bier.

Schwierigkeitsgrad:	★★★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	keins
Teigkonsistenz:	weich
Zeit gesamt:	1 Stunde
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	50 Minuten
Starttemperatur:	200°C
Backtemperatur:	140°C nach 20 Minuten
Schwaden:	nein

Rezept & Bild: Julia Stüber

 @essenmitgefuehl

 /essenmitgefuehl

 www.essen-mit-gefuehl.de





Schnelles Helles

Rezept & Bilder: Nadja Alessi

 @little_kitchen_and_more

Teig-zutaten

- ▶ 260 g Weizenmehl 550
- ▶ 200 g Manitobamehl (alternativ Weizenmehl 550)
- ▶ 290 g Wasser (lauwarm)
- ▶ 40 g Hartweizengrieß
- ▶ 40 g Olivenöl
- ▶ 10 g Salz
- ▶ 10 g Frischhefe

Außerdem

- ▶ Hartweizengrieß (zum Wälzen)

Es gibt Tage, an denen muss es einfach schnell gehen. Da bleibt keine Zeit, um Sauerteig auffrischen oder Vorteige lange gehen zu lassen. Für solche Zwecke eignet sich ein schnelles Brot aus hellen Mehlen perfekt. Dass so etwas nicht langweilig sein muss, beweist das „Schnelle Helle“, das durch Hartweizengrieß Geschmack und Biss bekommt.

☉ Alle Zutaten 3 Minuten langsam und 4 Minuten schneller verkneten.

☉ Abgedeckt 45 Minuten gehen lassen. Nach 25 Minuten einmal dehnen und falten.

☉ Teig auf wenig Mehl rund formen und in ein mit etwas Hartweizengrieß ausgestreutes Gärkörbchen geben. 1-1,5 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

☉ Rechtzeitig den Ofen mit Topf auf 250°C vorheizen.

☉ Den Teigling in den Topf geben, einschneiden und 45 Minuten bei 230°C backen. Für eine krossere Kruste kann der Deckel in den letzten 10 Minuten abgenommen werden. ■

Schwierigkeitsgrad: ★☆☆

Getreide: Weizen, Manitoba

Triebmittel: Hefe

Teigkonsistenz: mittelfest,
leicht klebrig

Zeit gesamt: 3 Stunden

Zeit am Backtag: 3 Stunden

Backzeit: 45 Minuten

Starttemperatur: 250°C

Backtemperatur: 230°C

Schwaden: nein



Italien zu Hause erleben



€ 8,50

Jetzt bestellen:
040/42 91 77-110
service@wm-medien.de

Glossar

Anspringen lassen – Wenn in einem Rezept davon die Rede ist, dass man den Teig „Anspringen lassen“ soll, ist damit der Prozess gemeint, bei dem die Gärung in der für die Mikroorganismen freundlichen Raumtemperatur beginnt. Später wird dieser Prozess dann in kühlerer Atmosphäre wieder verlangsamt.

Anstellgut (ASG), auch **Starter** – Das Anstellgut ist ein Rest Sauerteig, der nicht gebacken, sondern zur späteren Verwendung aufbewahrt wird. Vor dem nächsten Backtag wird mit einem Teil des Anstellgutes sowie Mehl und Wasser ein neuer Sauerteig hergestellt (Auffrischung). Das Anstellgut dient der Reduzierung des Zeitaufwandes zur Herstellung von Sauerteig sowie der Entwicklung einer stabilen Bakterienkultur und damit eines definierten Sauer-teigaromas. Anstellgut kann entweder immer vom jeweils für den Backtag angesetzten Sauerteig abgenommen oder separat geführt und aufgefrischt werden.

Ausmahlgrad, auch **Ausmahlungsgrad** oder **Mehlausbeute** – Der prozentuale Wert gibt Auskunft darüber, wieviel Prozent des ganzen Kornes im Mehl enthalten sind. Je höher also der Ausmahlgrad, desto mehr Schalen-anteil ist im Mehl enthalten.


Ausstoßen – Während oder nach der Stockgare wird der Teig entweder mehrmals mit der Faust ausgestoßen/ eingedrückt oder kurz kräftig durchgeknetet. Ziel ist das Entgasen und Straffen des Teiges. Dabei wird einerseits das Gargas Kohlenstoffdioxid gegen Luft-sauerstoff ausgetauscht, der für die Vermehrung der Hefen benötigt wird. Andererseits verteilen sich die Gasbläschen gleichmäßiger im Teig – eine Grundvoraussetzung für eine gleichmäßige Porung im Brot.



Autolyse – Mehl und Wasser werden zu einem Nullteig verrührt und 20 bis 60 Minuten abgedeckt ruhen gelassen. In dieser Zeit quellen Stärke und Eiweiße mit Wasser. Das Klebereiweiß verkettet sich zu langen Klebersträngen (Glutenstränge). Die Autolyse dient zur Geschmacksverbesserung bei direkt geführten Teigen. Sie soll außerdem das Gebäckvolumen und die Kruste verbessern. Ziel der Autolyse ist, das Klebergerüst von Weizenteigen aufzubauen. Sie hat den Vorteil, dass der Teig kürzere Zeit geknetet werden muss, da er bereits einen Teil seiner Struktur aufgebaut hat.

Brühstück – gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen. Es dient der Verquellung größerer Brotbestandteile (z.B. Körner, Saaten, Schrote). Für ein Brühstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von zirka 1:1 bis 1:3 mit kochendem Wasser vermischt und mindestens 2-6 Stunden quellen gelassen. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würde der Wassergehalt im Teig sinken und der Teig durch Nachquellung zunehmend fester und trockener werden. Neben Schrot kann auch getrocknetes und gemalenes Brot überbrüht werden. Dieses Altbrot bindet etwa die dreifache Menge seines Eigengewichtes an Wasser.

Dehnen und Falten – Vorgang, bei dem weizen-dominierten Teigen durch mehrfache Dehnung und Faltung mehr Struktur verliehen wird. Das Klebergerüst wird damit schonend entwickelt. Das Gashaltevermögen steigt. Außerdem dient es der Entgasung und Sauerstoffzufuhr, der Homogenisierung der Teigtemperatur und damit der Unterstützung der Hefenaktivität. Im Bäckeralltag wird meist nur von „Falten“ gesprochen, dennoch sind beide Vorgänge gemeint. Teig kann auf verschiedene Weisen gefaltet werden. Bei der Heimbäckerei eher üblich ist die Methode mit feuchten Händen in einem Behälter (für mittelfeste bis weiche Teige). Dabei wird der Teig am hinteren Ende unterfasst, nach oben gedehnt und zum Körper hin auf den restlichen Teig gefaltet. Nun die gegenüberliegende und anschließend die die anderen Seiten genauso bearbeiten.


<http://tinyurl.com/yagxq38g>  Video

Dextrine – Dextrine sind Abbauprodukte von Stärke. Sie bilden sich beim Backen ab 150 Grad bei Abwesenheit von Wasser in der Kruste von Broten und geben ihnen die Farbe sowie typischen Geschmack.

Einschießen – Einführen des Teiglings in den Backofen mit Hilfe eines Schießers (Backbrett). Als Trennmittel zwischen Schießer und Teigling wird häufig Grieß oder



Schrot verwendet. In der Heimbäckerei kann auch Backpapier als Unterlage genommen werden. Beim Einschießen wird die Trägheit des Teiglings genutzt. Der Teigling wird mit dem Backbrett auf den Backstein geführt. Mit einem schnellen Ruck wird das Backbrett aus dem Ofen gezogen, sodass der Teigling durch die Trägheitskraft auf dem Backstein liegen bleibt.

<http://tinyurl.com/y9xrqr8>  Video

Falten – siehe **Dehnen und Falten**

Fenstertest – Zur Feststellung, ob ein Weizenteig ausreichend ausgeknetet ist, zieht man den Teig mit vier Fingern vorsichtig in vier Richtungen auseinander. Wenn der Teig sich dabei dehnt, ohne schnell zu reißen (also ein beinahe durchsichtiges Fenster entsteht), ist der Teig ideal ausgeknetet.



Fingertest – Die Reife eines Weizenteiges lässt sich am besten mit dem Fingertest ermitteln. Dafür wird der Finger beherzt in den Teig gedrückt. Springt der Teig an der Druckstelle sofort wieder in seine Ursprungsform zurück, ist er noch nicht reif zum Backen. Er hat noch Untergare. Entwickelt sich die Druckstelle nur langsam und nicht vollständig zurück, ist die knappe Gare erreicht. Der Teigling ist bereit zum Backen, entwickelt aber noch ausreichend Ofentrieb. Bleibt die Druckstelle bestehen, hat der Teig seine volle Gare oder bereits Übergare erreicht. Dann muss schnell gebacken werden. Wahrscheinlich wird der Teigling im Ofen kaum noch aufgehen oder die Oberfläche leicht einsacken. Das ist aber lediglich ein optisches Problem, das weder genießbarkeit noch Geschmack einschränkt.

Freigeschoben – ein Brot, das ohne Form oder Topf gebacken wird, bezeichnet man als freigeschoben. Es weist eine geschlossene Kruste auf.

Hydratation – Bestimmt – wie auch die Teigausbeute – den Wasseranteil des Brotes im Verhältnis zum Mehl. Enthält ein Brot 1.000 Gramm Mehl und 700 Gramm Wasser, beträgt die Hydratation 70%.

Infinity-Vorteig – Ein Vorteig, der Hefe über einen langen Zeitraum haltbar macht. Angesetzt wird er mit 0,1 g Frisch- oder einer Prise Trockenhefe, 150 g Wasser sowie 250 g Mehl. In **BROT**-Rezepten handelt es sich um Weizenmehl 1050, wobei der Teig aber mit jedem beliebigen Mehl geführt werden kann. Bei jedem Einsatz wird ein kleiner Teil des Teiges zurückbehalten und wieder mit Wasser und Mehl im selben Verhältnis (32,5%/67,5%) aufgefrischt. Beim ersten Mal lässt man ihn 1 Stunde lang anspringen, bevor er abgedeckt im Kühlschrank weiter reift, nach dem Auffrischen kann er jeweils direkt in den Kühlschrank. Einsatzbereit ist der Vorteig immer dann, wenn er sein Volumen etwa verdoppelt hat. Einen ausführlichen Bericht zum Infinity-Vorteig gibt es in **BROT**-Ausgabe 4/20.

Krume – Das lockere und elastische Innere eines Brotes, das von der Kruste umgeben wird. Von der Krume hängt der Nährwert des Brotes ab. Geschmack und Geruch der Brotkrume werden nicht nur durch die Zutaten beeinflusst. Die Aromastoffe, die in der Kruste entstehen, ziehen aufgrund des Unterdrucks im Inneren während der Auskühlphase des Brotes durch die gesamte Brotkrume. Die Eigenschaften der Brotkrume (Struktur, Elastizität, Geschmack, Geruch) sind unter anderem abhängig vom Wassergehalt, von den Zutaten, von der Teigführung und der Teigaufarbeitung.



Lievito Madre – Italienische Mutterhefe. Ein kalt und fest geführter Sauerteig, der sich durch Robustheit und milden Geschmack auszeichnet.

Nullteig – Gemisch aus Getreideerzeugnissen, Flüssigkeit und – in einigen Fällen – Salz. Sie werden ohne Triebmittel angesetzt. Zweck ist die Verquellung der Getreideerzeugnisse. Zu den Nullteigen zählen Quellstücke, Brühstücke und Kochstücke. Sie erhöhen den möglichen Flüssigkeitsanteil im Teig, verbessern die Teigausbeute und ermöglichen so eine längere Frischhaltung der Backwaren, saftigere Krumen und günstigere Kaeigenschaften.

Ofentrieb – Beschreibt die Volumenzunahme des Teiges während des Backvorgangs. Die Volumenzunahme erfolgt einerseits physikalisch durch Ausdehnung der vorhandenen Gär-gase, andererseits biologisch durch Produktion von Gär-gas über mikrobielle Prozesse. Welchen Anteil der biologische Faktor hat, bestimmt der Gärzustand des Teiglings (bei Vollgare überwiegt der physikalische Ofentrieb, bei knapper Gare überwiegt der biologische Ofentrieb).



Poolish – Hefe-Vorteig, der in der Regel zu gleichen Teilen aus Wasser und Mehl besteht. Ihnen wird lediglich Hefe zugesetzt, meistens 1% bezogen auf die Mehlmenge, aber auch geringere Hefe-Anteile sind möglich. Der Teig ruht mindestens 6 Stunden, oft auch länger (lange Teigführung). Meistens wird er kühl zur Gare gestellt.

Quellstück – Gehört zur Gruppe der Nullteige innerhalb der Vorstufen und dient der Verquellung gröberer Brotbestandteile (Körner, Saaten, Schrote). Für ein Quellstück werden die festen Bestandteile im Verhältnis von 1:1 bis 1:2 mit 10 bis 30°C warmem Wasser vermischt und 4 bis 20 Stunden quellen gelassen. Eine zeitlich manchmal passende Variante ist das Verquellen über 8 bis 12 Stunden bei 6 bis 8°C im Kühlschrank. Um enzymatischen Abbau und Fremd-gärung zu verhindern, kann die Salzmenge des Hauptteiges mit in das Quellstück eingerührt werden. Würden die groben Bestandteile nicht verquollen, würden sie Wasser aus dem Teig ziehen, er würde zunehmend fester und trockener werden. Üblicherweise sollte die im Quellstück zu verquellende Menge nicht mehr als 30 bis 60 Prozent der Gesamtmenge der Getreideerzeugnisse ausmachen. Je wärmer das Wasser, umso mehr kann davon gebunden werden.

Rundwirken – Beim Rundwirken wird der Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Form gebracht. Dabei klappt man die Außenseiten reihum zur Mitte. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis eine straffe Teigkugel entsteht. Da bei diesem Prozess Kohlendioxid entweicht und gleichzeitig Sauerstoff eingearbeitet wird, verbessert man noch einmal die Hefeaktivität, was sich positiv auf die Krume auswirkt.



<http://tinyurl.com/ybnxlqww>  **Video**


Schamotte – Als Schamotte wird ein gesteinsähnliches, künstlich hergestelltes, feuerfestes Material bezeichnet. Daraus werden beispielsweise Öfen, Kamine, aber auch Pizzasteine hergestellt. Schamotte kann besonders gut Wärme speichern.

Schluss – Die Seite des Brotes, auf der der Teig beim Formen zusammengeführt wird. Der Laib kann mit Schluss nach oben gebacken werden, was zu einem eher wilden Aufreißen der Kruste entlang der Nahtstellen führt. Soll das Brot eine glatte Oberfläche aufweisen oder an definierten Einschnitt-Stellen aufreißen, wird es mit



Schluss nach unten gebacken. Im Gärkorb muss es jeweils anders herum liegen, da es zum Backen aus diesem gestürzt wird.

Schwaden, auch Dampf, bedampfen – Der Dampf wird sofort nach dem Einschließen des Teiglings oder verzögert in den Ofen gegeben. Er kondensiert auf der Teighaut, lässt dank der freiwerdenden Wärme das darin enthaltene Eiweiß sofort gerinnen und die Stärke verkleistern (Voraussetzung für eine knusprige Kruste). Dennoch hält der Dampf die Teighaut kühl, elastisch und ermöglicht so einen optimalen Ofentrieb und ein optimales Gebäckvolumen. Außerdem löst sein Kondenswasser die aus der Mehlstärke entstandenen Dextrine, die später zu einem attraktiven Brotglanz führen.

<http://tinyurl.com/ycob6dfu>  **Video**

Starter – siehe **Anstellgut**

Stockgare – Die Gärphase des kompletten, ungeformten Teiges nach dem Kneten und vor dem Aufarbeiten. Je nach Dauer der anschließenden Zwischengare und Stückgare sowie der zu erreichenden Gebäckeseigenschaften wird die Dauer der Gärphase festgesetzt. Während



der Teigruhe reift der Teig. Insbesondere verquellen die Mehlbestandteile, bei kleberwirksamen Mehlen entspannt das Klebergerüst. Außerdem wird die Reifung auch zum

Vermehren der Hefen genutzt. Ideale Temperaturen für die Stockgare liegen zwischen 20° und 28°C. Bei kühler Führung (4-10°C) über mindestens 6-8 Stunden entstehen während der Stockgare vielfältige Aromen. Die Stockgare kann durch Teigbearbeitungsprozesse (Dehnen und Falten) unterbrochen werden, um den Teig zu straffen, die Teigtemperatur zu vergleichmäßigen, die Teigstruktur zu beeinflussen und durch Gasaustausch den Stoffwechsel der Hefen anzuregen.

Stückgare – Die letzte Ruhe- und Reifephase vor dem Backen. Abhängig von der Dauer der Stückgare entwickeln sich Ofentrieb und Krumenstruktur. Die Stückgare wird entweder mit Schluss nach unten oder mit Schluss nach oben durchgeführt. Die Gartemperatur sollte idealerweise höher sein als bei der Stockgare. Während der Stückgare wird die Hefegärung angestrebt (optimal zwischen ca. 28-35°C). Für den Heimbäckerbereich sind 24-26°C ausreichend, um ansprechende Ergebnisse zu erzielen.

Teigausbeute (TA) – Das in Zahlen ausgedrückte Verhältnis zwischen der im Teig verwendeten Menge an Flüssigkeit und der Menge an Getreideerzeugnissen (Mehl). Sie ist ein Maß für die Menge an Teig, die entsteht, wenn 100 Teile Getreideerzeugnisse mit einer bestimmten Menge an Flüssigkeit gemischt werden. Bei einer TA 160 kommen also 60 Gramm Flüssigkeit auf 100 Gramm Getreide/Mehl. Als Flüssigkeit gelten neben Wasser alle in ihrer Konsistenz mit Wasser vergleichbaren Flüssigkeiten (Milch, Buttermilch oder Öle). Andere Zutaten wie Quark, Joghurt oder Eier verändern zwar auch den Flüssigkeitsanteil im Teig und damit die Teigausbeute, werden aber nicht in die Berechnung einbezogen. Hohe Teigausbeuten sind kennzeichnend für weiche Teige (TA 180), niedrige Teigausbeuten für festere Teige (TA 160).

Teigführung – Bezeichnet die gesamte Teigentwicklung vom Mischen der Zutaten bis zum Backen. Sie unterliegt vielen Faktoren, die gezielt gesteuert werden können, um optimale Backergebnisse zu erreichen.

Vollgare – Optimaler Gärzustand für Brote mit glatter (nicht aufgerissener) Kruste. Sie liegt zwischen Untergare und Übergare. Der Teigling hat ein großes Volumen, ist dennoch stabil und setzt bei Druck auf die Teighaut etwas Widerstand entgegen, wenngleich sich die Druckstelle nur noch wenig zurückbildet (Fingertest/Drucktest). Die Hefen haben bei Vollgare ihren Stoffwechsel verlangsamt. Vollgarige Teiglinge vergrößern ihr Volumen im Ofen nur noch minimal.

VORSCHAU

BROT gibt es sechsmal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint
am 26.11.2020

Digital-
Ausgabe
erhältlich ab
13.11.2020

Darum geht es unter anderem:



● Die notwendige Küchen-Ausstattung
im Grundkurs Brotbacken – Teil 2



● Aromatische Gebäcke
für die Weihnachtszeit



● Die richtige
Aufbewahrung von Hefe



● Ansetzen
und Pflegen
von Sauerteig

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-300
redaktion@wm-medien.de
www.brot-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Sebastian Marquardt
(verantwortlich)

REDAKTION
Jan Schnare

AUTORINNEN & AUTOREN
Bäbel Adelhelm, Nadja Alessi,
Silke Binte-Braun, Debora Gädtke,
Gerda Göttling, Sebastian Krist,
Julia Meier, Nadine Metz,
Stevan Paul, Margarete Preker,
Olga Rau, Stephanie Reineke,
Doris Schmidtz-Dempewolf,
Julia Stüber, Andrea Thode,
Isabella Wenzel

FOTOS
Adam Gregor, Andrea Thode,
Annette Schindler, baibaz,
boedefeld1969, Chaechaebv, Christian
Jung, contrastwerkstatt, doris
oberfrank-list, emuck, fotografi,
fotoman1962, FRÜH, HandmadePictures,
Hans-Jörg Nisch, hjschneider, Ildi,
innazagorullo, Johanna Mühlbauer,
jozitoeroe, Julia Sedaeva,
Kateryna_Kon, Lars Gieger,
Michelle, M. Schuppich, photocrew,
photoprojekt, reinhard sester,
Richard Villalon, Ruckszio, Sunny
Forest, vinodipillai

VERLAG
Wellhausen & Marquardt
Mediengesellschaft bR
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg

Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Christoph Bremer (Leitung)
Julia Großmann, Sven Reinke

GRAFIK
Sarah Thomas, Martina Gnaß,
Bianca Buchta, Jannis Fuhrmann,
Kevin Klatt
grafik@wm-medien.de

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice BROT, 65341 Eltville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@wm-medien.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement für:
Deutschland: € 32,-
EU und Schweiz: € 37,-
Übriges Ausland: € 55,-
Digital-Magazin: € 24,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale
Magazin inklusive. Infos unter:
www.brot-magazin/digital

Das Abonnement verlängert sich
jeweils um ein weiteres Jahr, kann
aber jederzeit gekündigt werden. Das
Geld für bereits bezahlte Ausgaben
wird erstattet.

EINZELPREIS
Deutschland: € 5,90 / Österreich: € 6,50 /
Schweiz: sFr 11,60 / Benelux: € 6,90

DRUCK
pva, Druck und Medien-
Dienstleistungen GmbH
76829 Landau in der Pfalz
www.pva.de
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier. Printed in Germany.

COPYRIGHT
Nachdruck, Reproduktion oder
sonstige Verwertung, auch
auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages.

HAFTUNG
Sämtliche Angaben wie Daten, Preise,
Namen, Termine usw. ohne Gewähr.

BEZUG
BROT erscheint sechsmal jährlich.
Bezug über den Fach-, Zeitschriften-
und Bahnhofsbuchhandel.
Direktbezug über den Verlag.

GROSSO-VERTRIEB
VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge
kann keine Verantwortung über-
nommen werden. Mit der Übergabe
von Manuskripten, Abbildungen,
Dateien an den Verlag versichert der
Verfasser, dass es sich um Erst-
veröffentlichungen handelt und keine
weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

Brot

DEUTSCHES
BROTINSTITUT e.V.

FÖRDERMITGLIEDSCHAFT
BROT unterstützt als Fördermitglied
das Deutsche Brotinstitut e. V.

wellhausen
marquardt
Mediengesellschaft

Geballtes Wissen

BROTfibel Basis-Wissen

19,80 €
Artikel-Nr.: BASISFIB



Jetzt bestellen

www.brot-magazin.de/einkaufen
oder 040/42 91 77-110



Deutsche Innungsbäcker

PROFITIEREN SIE VOM PROFI

IHR INNUNGSBÄCKER – IMMER IN IHRER NÄHE



Geballte Kompetenz in Sachen Brot

Handwerk verbunden mit Know-how, Tradition und Trends.
Den Innungsbäcker in Ihrer Nähe finden Sie einfach gut unter
baeckerfinder.de oder mit der App „Bäckerfinder“.

